№18 (364) сентябрь 2010

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

4 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОБУВИ НА КАБЛУКАХ

Учебный год начался

Чем круче школа, тем больше страдает ребёнок

СТР. 10

Намотай на ус

НА НОГТЯХ ГРИБОК? ПРОВЕРЬ СОСУДЫ

Почему у одних людей грибок поражает ногти на ногах, а к другим он не пристает?

Врачи пришли к выводу, что возникновению онихомикоза (грибкового заболевания стоп) способствуют нарушение кровоснабжения конечностей при сердечной недостаточности и варикозном расширении вен, дисбактериоз, эндокринные заболевания. Например, при диабете, сопровождающемся нарушением обменных процессов в организме, микоз стоп появляется у каждого третьего. Длительный прием антибиотиков и кортикостероидов тоже способствует появлению грибка.

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО АНТИБИОТИКА

Ученые обнаружили, что доксициклином, одним из наиболее дешевых антибиотиков, можно лечить злокачественные новообразования.

Как показали эксперименты, доксициклин замедляет размножение злокачественных клеток, замедляя рост опухоли. В отличие от обычных химиотерапевтических препаратов, которые просто уничтожают злокачественные клетки, доксициклин фактически исцеляет их, стабилизируя скорость их деления, причем обладает минимум побочных эффектов.

КОТ ВМЕСТО ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ

Общение с домашними животными может заменить обезболивающие препараты.

Американские ученые долго наблюдали за выздоровлением людей, перенесших операции на суставах. Оказалось, те, у кого есть кот или собака, принимали наполовину меньше болеутоляющих лекарств. Кстати, в Великобритании уже 30 лет привозят домашних животных в дома престарелых, хосписы, детские больницы — это помогает быстрее поправиться.

ПЕЧЕНИ ПОМОЖЕТ РАСТОРОПША

При химиотерапии часто воспаляется печень.

В этом случае врачи вынуждены уменьшить дозу или прервать лечение. Так вот, ученые наблюдали за 50 детьми, страдающими острой лимфатической лейкемией, которые дополнительно к химиотерапии получали препарат из марьина чертополоха, то есть расторопши пятнистой. У всех, кто принимал этот препарат, значительно улучшилось состояние печени и стало меньше раковой ткани.

Знаете ли вы, что...

● Сигареты сильно загрязнены бактериями, сообщили ученые. Они впервые проверили сигареты наиболее популярных марок. Практически во всех обнаружены бактерии, опасные для человека. Загрязнение происходит в процессе производства на фабриках, там нет никакого контроля.

● Отвисший живот некрасив и опасен для здоровья. Неврологи нашли четкую связь между скоплением жира на животе и высокой вероятностью слабоумия в пожилом возрасте, особенно болезни Альцгеймера.

● Содержание фтора в чае из пакетика превышает допустимые нормы и наносит вред состоянию зубов. Об этом заявили ученые США. Первыми проявлениями фторида являются тошнота, рвота, боль в животе. В качестве противоядия рекомендуется молоко.

Новости

Немецкие медики наконец-то заявили, что смогли выходить младенца, родившегося весом всего в 300 г. Девочка появилась на свет в марте нынешнего года.

Сколько чашек кофе опасны для здоровья? В Британии недавно был случай передозировки кофе. Это случилось с девушкой на глазах у посетителей кафе.

Насморк снижает риск заболеть гриппом, сообщили ученые Франции. Даже если вирус гриппа проникает в организм через слизистую носа, при сильном насморке он просто не может там закрепиться и начать размножаться.

В Новой Зеландии открылся первый бесплатный продовольственный магазин. Все товары в нем — это остатки, не проданные до истечения срока годности в других торговых точках. Помогая малоимущим, здесь таким образом уменьшают количество отходов.

В Швеции проведена первая эвтаназия — избавление от жизни, разрешенное законом, который позволяет прекращать искусственное поддержание жизни неизлечимо больных людей по их просьбе. Правом на эвтаназию воспользовалась полностью парализованная и не способная дышать самостоятельно 32-летняя женщина.

В России начались испытания новой вакцины против ВИЧ-инфекции, причем проводят их на людях. Исследование вакцины закончится в нынешнем году.

Чтобы успокоить нервных пациентов, теперь британские дантисты на них надевают специальные наушники, настроенные на определенную частоту. Человек впадает в состояние на грани бодрствования и сна.

Новый метод лечения кариеса — без сверления дупла бормашиной — разработали французские ученые. В образовавшуюся полость достаточно ввести специальный гель или наклеить рядом с ней пленку с гормонами, и ткани зуба начинают размножаться и самостоятельно залечивать повреждение. Через месяц дупло зарастает.

НЕ МОЖЕШЬ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РАБОТАТЬ, ВСПОМНИ ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «НАДО» И ЗАСТАВЬ ДРУГИХ.

Думай, думай... Подвохи из магазина

Курица с гормонами

В 1950 году цыпленок взрослел за 70 дней, сейчас — всего за 48. При этом нынешний бройлер в два раза больше своего «коллеги» полувековой давности, потому что добавляют в корм гормоны и не дают птице много двигаться.

Раньше каждый крестьянин выращивал корову или курочку для себя. Лелеял ее и не кормил чем попало. Сегодня думать об этом ни у кого нет ни времени, ни желания. Главное, чтобы росла быстрее, весила больше и приносила доход.

Ученые подсчитали: в 1950 году цыпленок взрослел за 70 дней, сейчас — всего за 48. При этом нынешний бройлер в два раза больше своего «коллеги» полувековой давности. Достигают этого, добавляя в корм курам гормоны и не давая птице много двигаться. В результате она быстро набирает вес, а мясо становится мягким. Чтобы приготовить деревенскую курицу, понадобится как минимум час, а заводская будет готова уже через 10-15 минут. А чтобы куры не болели, добавляют еще и антибиотики. Именно с добавлением в корм животных гормонов ученые стали связывать акселерацию у людей и невосприимчивость организма к лекарствам. Кроме того, мясо, начиненное гормонами, провоцирует бесплодие, изменяя эндокринный фон. И еще. Выращенная в деревне курица содержит всего 2% жира, а взращенная на птицефабрике — до 22%. Причем жир этот иной. Результат — лишние сантиметры на наших талиях и бляшки в наших сосудах.

Еще в 1950 годах человеку для хорошего самочувствия требовалось потреблять около 3800 ккал в сутки, а сейчас рекомендуется 2300 ккал, а то и 1800 ккал. Причины ясны как день. Раньше люди много ходили пешком, женщины полоскали белье в корыте, а теперь ездят на машинах, нажимают кнопку на стиральной машине и стирают белье. Прежде работали в поле, теперь все больше в офисах. Траты энергии уменьшились. Это произошло почти молниеносно, на протяжении жизни одного поколения. Люди старшего возраста и сейчас свято убеждены, что питаться нужно основательно — с первым, вторым и компотом, ведь так их учили в молодости. При этом нередко именно бабушки определяют меню в доме и учат этому своих детей. Да и внуков не прочь побаловать жирненьким или сладеньким. Результат — неминуемое ожирение у всех членов семьи и вредные пищевые привычки.

За полвека пища стала не только жирнее, но и беднее по составу. По подсчетам ученых особенно сильно сократилось в продуктах содержание кальция, витаминов А и С, железа. Фрукты и овощи потеряли от 15 до 40% этих веществ. Происходит это из-за того, что в землю щедро сыплют удобрения. Почва беднеет. А если в ней нет полезных веществ, не будет их и в плодах. В результате, чтобы подпитать организм витаминами, нам приходится съедать больше. А это чревато ожирением, даже если речь идет о моркови.

Современная еда красива, но вкус ее невнятный. Если в помидоре мало витаминов, то аромат его едва ощутим, а сам плод водянистый. Есть и еще одна причина, появившаяся в XX веке. Люди научились рафинировать продукты, изгоняя из них якобы лишнее. Результатом стало растительное масло, которое не пахнет ни семечками, ни оливками — вообще ничем не пахнет. Белоснежный, но абсолютно неароматный хлеб. Сахар без привкуса тростниковой патоки. Отсутствие вкуса не дает чувства насыщения, не вызывает удовольствия, а значит, приводит к перееданию, набору веса, болезням пищеварительной системы.

Защититься от этих «благ» цивилизации вряд ли получится, но уменьшить их вредное воздействие нам по силам. Например, вы без труда найдете в любом магазине хлеб и макароны из муки грубого помола. Они полезны. Правда, придется привыкать к их вкусу. Именно о полезности продуктов стоит думать при их покупке. Изучайте этикетку: обратите внимание хотя бы на срок хранения. Чем он дольше, тем больше в еде консервантов и тем менее она полезна.

ШАЛФЕЙ ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ, ОТ КАШЛЯ И ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЖЕЛУДКА. НО ОН ОПАСЕН ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ, ПОСКОЛЬКУ ПОВЫШАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Загляни в свою аптечку

Изъяты из продажи

Из аптечной сети изъяты из продажи эти лекарственные препараты по причине их непригодности.

«Мексидол», раствор для внутривенного и внутримышечного введения 50 мг/мл 2 мл, серии 081208, на упаковках которого указан производитель ООО МЦ «Эллара».

«Альбумин» (бутылки) 100 мл, серии 110507, производитель ФГУП «НПО «Микроген» МЗ РФ (Екатеринбургское предприятие по производству бактерийных препаратов), Россия.

«Хондролон», лиофилизат для приготовления раствора для внутримышечного введения 100 мг (ампулы) №10, серии 370409, 1060608, производитель ФГУП «НПО «Микроген» МЗ РФ (филиал «Иммунопрепарат», Уфа), Россия.

«Арифон», таблетки, покрытые пленочной оболочкой 2,5 мг (блистеры) №30, серии 780604, производитель «Лаборатории Сервье Индастри», Франция.

«Мовалис», раствор для внутримышечного введения 15 мг/1,5 мл (ампулы) 1,5 мл №3, серии 827243А, производитель «Берингер Ингельхайм Эспана С. С.», Испания.

«Эссенциале форте Н», капсулы 300 мг (упаковки ячейковые контурные) №30, серии 92131, производитель «А. Наттерманн энд Сие ГмбХ», Германия.

Вредная мода

Обувь на каблуках

Сердцу тяжело. Каблуки увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Неслучайно даже молодые девушки мучаются от одышки — сердце не справляется. А после нескольких часов, проведенных на шпильках, может и давление подскочить — от напряжения и спазмов сосудов. Летом же ситуация для сосудов не самая комфортная, из-за жары сгущается кровь. В венах ног, зажатых в тиски, повышается риск образования тромбов.

Грозит мигрень. Обувь на шпильке или каблуке предназначена для банкетов, театров и прочих выходов в свет, а не для того, чтобы в ней ходить по улице, да еще целый день. Это приводит к грыжам позвоночника, артрозам коленных суставов. Деформация стопы вызывает мигрени, зажатые икроножные мышцы и застой крови — синдром хронической усталости. А артроз большого пальца ноги (некрасивая шишка сбоку) и вовсе заставит носить только тапочки.

Могут быть опущение почек, воспаление яичников. Обувь с каблуками или слишком высокой платформой может привести к нефроптозу, то есть опущению почек. Неудобная обувь с каблуком выше 10 см и узкими перетягивающими ремешками нарушает кровообращение в голеностопе, икрах. Это путь к застою крови в малом тазу и вяжущим воспалениям яичников и почек. А во время критических дней и вовсе откажитесь от каблуков — женский организм особенно склонен к задержке жидкости и отекам ног.

Покатайте хотя бы мячик! Если вынуждены носить высокий каблук, давайте ногам отдохнуть через каждые 2-3 часа. Снимите обувь под столом, расправьте пальцы, постигайте ступни. В идеале — покатайте ступней мячик. На улицу обязательно надевайте обычные туфли. Пусть на работе будут 2, а лучше 3 пары разной обуви — так вы не позволите ногам привыкать к одинаково неудобному положению. Утром и вечером устройте ногам холодную ванночку, а затем зарядку для ступней.

Сердце сбивается с ритма

Даже у здорового человека в течение суток могут случаться сбои сердечного ритма. Когда же необходимо лечить аритмию? Аритмию разделяют на несколько видов: мерцательную, тахикардию, брадикардию, экстрасистолию и блокаду.

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Вы когда-нибудь замечали, что сердце бьется неправильно: то вдруг замрет, то будто кувыркнется в груди, то застучит быстро-быстро? Такие ощущения зачастую свидетельствуют о мерцательной аритмии. Нередко неприятные симптомы сопровождаются болями в груди, нехваткой воздуха, головокружением. Но мерцательная аритмия может протекать и без всяких симптомов, при этом она не менее опасна для сердца. Вместо полноценного сокращения предсердий возникает лишь их хаотичное подергивание (мерцание), а желудочки сокращаются с частотой 100-150 ударов в минуту и более. В таком состоянии сердце испытывает огромные перегрузки, увеличивается риск инсульта, образования тромба, инфаркта миокарда. Мерцательная аритмия может протекать более или менее стабильно или проявляться в виде сильных приступов (пароксизмов). Нередко человек настолько привыкает к ней, что не замечает перебоев в работе сердца.

Причины. Такая аритмия чаще всего протекает на фоне тяжелых поражений сердца, например, порока митрального клапана. Другие причины — ишемическая болезнь сердца, нарушение функции щитовидной железы (тиреотоксикоз, узловой зоб, аутоиммунный тиреоидит). Приступы мерцательной аритмии могут возникнуть во время инфаркта миокарда, гипертонического криза. Иногда приступы появляются в результате хронического стресса. Нередко причиной мерцательной аритмии становится злоупотребление алкоголем. Существует даже такой термин «сердечные аритмии праздничных дней», когда застолье с обильным возлиянием приводит человека на больничную койку.

ТАХИКАРДИЯ

Устройте-ка своему сердцу проверку. Посидите спокойно несколько минут, затем поставьте рядом часы, нащупайте на лучевой артерии пульс и подсчитайте частоту сердечных сокращений. Норма для взрослых — 60-80 ударов в минуту. Свыше 90 ударов называют тахикардией. Такой ускоренный ритм не предвещает ничего хорошего — желудочки не успевают наполняться кровью, кровоснабжение всех органов ухудшается, а сердцу катастрофически не хватает кислорода.

Причины. Виновниками тахикардии могут быть обычные житейские ситуации: большие физические нагрузки, волнение и даже перегревание (повышение температуры тела всего на 1 градус ускоряет сердцебиение сразу на 10 ударов). Различные инфекционные заболевания, которые протекают с повышением температуры, также могут вызвать усиленное сердцебиение. Заставляют сердце работать в ускоренном режиме заболевания щитовидной железы, вегетососудистая дистония, железодефицитная анемия. А вот к пароксизмальной тахикардии, при которой наблюдается внезапное, но сильное учащение ритма — до 140-200 ударов в минуту и более, приводят острые и хронические формы ишемической болезни, воспалительные заболевания миокарда, порок сердца.

БРАДИКАРДИЯ

Иногда происходит ситуация, обратная тахикардии: сердце бьется слишком редко, менее 55 ударов в минуту. Это называется брадикардией. Редкий ритм не позволяет поддерживать кровоток на должном уровне, обделяя кислородом головной мозг, почки и сердце. Если частота сердечных сокращений снижается до 40 ударов в минуту, возникает слабость, холодный пот, головокружение, полуобморочное состояние.

Причины. Если причина редкого ритма не связана с воспалением желчного пузыря и проблемами с желудком, ее надо искать в стенокардии, воспалении сердечной мышцы (миокардите), наследственных дефектах сердца. Брадикардия может наблюдаться и после инфаркта миокарда из-за образования рубцовых изменений тканей. Нередко к замедлению пульса приводят повышенное внутричерепное давление и артериальная гипертония.

ЭКСТРАСИСТОЛИЯ

Между размеренными сокращениями сердца вдруг появляется будто бы лишнее сердцебиение. При этом могут ощущаться толчок в груди, пульсация в подложечной области, замирание в области сердца, напоминающее ощущение при быстром снижении самолета или лифта. Порой возникает ощущение кратковременной, до 1-2 секунд, остановки сердца с последующим ощущением удара в грудную стенку. Все эти признаки указывают на экстрасистолию. При этом виде аритмии возникают внеочередные сокращения сердца, в результате сердце не успевает отдохнуть между сокращениями, а желудочки — наполниться необходимым объемом крови, поэтому такой сердечный выброс является неполноценным.

Причины. Обычно экстрасистолы не опасны и свидетельствуют о переутомлении, стрессе, недосыпании, недостатке калия в организме, возникающем при нерациональном питании. В норме у здорового человека в сутки может произойти до 1,5 тысячи экстрасистол, не требующих лечения и не влияющих на самочувствие. Выспитесь, отдохните, примите 10-15 капель валерьяновой настойки или «Ново-пассита», съешьте горсть изюма — и сердце придет в норму. Однако встречаются и опасные экстрасистолы. Так, ощущение нехватки воздуха, сильной слабости и головокружения во время экстрасистолии может указывать на поражение миокарда (сердечной мышцы) и ишемическую болезнь, а это требует незамедлительного лечения у специалиста.

БЛОКАДА

Нередко на медосмотре в связи с жалобами на самочувствие или при поступлении в больницу в заключении ЭКГ пишут «блокада». При этом ощутимых нарушений в работе сердца может и не быть. Что это означает? Сокращения сердца происходят под воздействием электрических импульсов, которые создаются и проводятся на все участки сердечной мышцы особой проводящей системой. Нарушение проведения электрического импульса по какому-либо участку сердца называется блокадой. Блокады могут быть постоянными или возникают лишь при некоторых моментах. При блокаде может развиться брадикардия, возникает ощущение замирания сердца, но чаще всего больной ничего не замечает.

Причины. Блокады сердца могут возникать практически при любом поражении сердечной мышцы: стенокардии, миокардите, кардиосклерозе, инфаркте миокарда, а также повышенных нагрузках на сердце (например, у спортсменов).

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

При появлении подозрений на нарушение ритма обычно врач назначает электрокардиограмму, УЗИ сердца и велозргометрию (ЭКГ с нагрузкой). Поскольку на обычной ЭКГ аритмия выявляется не всегда (приступ может пройти), врач порекомендует холтеровское мониторирование — регистрацию сердечных сокращений в течение суток. Не удивляйтесь, если потребуется консультация других специалистов. В организме все взаимосвязано, к сбоям сердечного ритма могут приводить, казалось бы, не связанные с сердцем недуги: простатит, язва желудка, холецистит, проблемы с поджелудочной железой и кишечником. Лечение аритмии зависит от причины и вида нарушения ритма. Если она развивается как осложнение другого заболевания (тиреотоксикоза, миокардита), то необходимо устранить основной недуг. Иногда требуется назначение антиаритмических препаратов. Когда аритмия является самостоятельным заболеванием, лекарства, нормализующие ритм, становятся основным способом терапии. Приступая к лечению, соблюдайте режим дозирования, внимательно следите за самочувствием. Нередко какое-то средство помогает стабилизировать ритм, а потом сбои учащаются. Кроме того, некоторые таблетки имеют побочные действия. Например, «Кордарон» хорошо держит ритм при мерцательной аритмии, но негативно влияет на щитовидную железу. Поэтому со временем его приходится заменять другим препаратом.

Больным мерцательной аритмией обязательно прописывают средства для снижения вязкости крови («Кардиомагнил», «Курантил»). При наличии высокого риска инсульта, длительных приступов аритмии назначается «Варфарин». Если вы принимаете этот препарат, помните: не реже одного раза в месяц надо проверять уровень протромбина, лучше МНО (международное нормализованное отношение). При приеме «Варфарина» показатель МНО должен составлять 2-3%, протромбина — 35-45%. Дело в том, что при недостаточной дозе возможен инсульт, а при передозировке — кровотечение. Кроме того, надо четко знать о взаимодействии «Варфарина» с другими лекарствами. Любое оперативное вмешательство, даже удаление зуба, должно проводиться с учетом приема этого препарата. При приеме «Варфарина» нельзя употреблять алкоголь.

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ КОНФЛИКТОВ

Для больных аритмией очень важен здоровый образ жизни. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций. Откажитесь от напряженной, беспокойной работы. Обязательно гуляйте на свежем воздухе, чтобы восполнить недостаток кислорода; занимайтесь лечебной физкультурой. Очень полезны плавание, лечебная ходьба. Людям с тахикардией желательно отказаться от кофе, крепкого чая и других возбуждающих напитков, а также не употреблять много чеснока — он может спровоцировать аритмию (не более 2 зубков в день). Не переедайте: переполненный желудок давит на диафрагму и сдавливает сердце. Раз в год проходите санаторно-курортное лечение: прогулки вдоль берега моря (озера), зимой — прогулки на лыжах; прием кислородного коктейля, диета, массаж, хвойные ванны, электрофорез, электросон.

ВЫХОД ОДИН: ОПЕРАЦИЯ

В большинстве случаев аритмию удается преодолеть. Если же нарушения не поддаются терапии или больной не переносит лекарства, ставится вопрос об имплантации кардиостимулятора. Этот медицинский прибор поддерживает в норме частоту сердечных сокращений. Недавно появился еще один метод — радиочастотная абляция. Суть этой процедуры состоит в восстановлении нормального ритма путем «прижигания» маленького участка в сердце при помощи специального катетера. Это позволяет устранить очаг аритмии и вернуть человека к полноценной жизни. Такие операции проводят в специализированных медицинских центрах Сибири, Москвы, Санкт-Петербурга. Для получения квоты на бесплатную операцию нужно обратиться в департамент здравоохранения по месту жительства, имея выписку из больницы, результаты обследований и страховой полис.

Николоз Нугзарович Ломидзе, сердечно-сосудистый хирург, кандидат мед. наук

ПРИ УПОРНОЙ ТАХИКАРДИИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ДЕВЯСИЛА 0,5 Л БЕЛОГО ВИНА И ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ. ВАРИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕРЕЛЕЙТЕ В БУТЫЛКУ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 30-50 МЛ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 МЕСЯЦЕВ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ. ТЕМ, КТО ЧУТОК К СПИРТНОМУ, ДОЗИРОВКУ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ ДО 1 СТ. ЛОЖКИ НА ПРИЕМ.

ПРИ ЛЮБОЙ ФОРМЕ АРИТМИИ СМЕШАЙТЕ В РАВНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СУХИЕ ПЛОДЫ ШИПОВНИКА, РЯБИНЫ, БОЯРЫШНИКА, КАЛИНЫ, ИЗЮМА И КУРАГИ. ЗАВАРИТЕ В ТЕРМОСЕ 1 СТАКАН СБОРА 1 Л КИПЯТКА И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. НАСТОЙ ВЫПЕЙТЕ ВМЕСТО ЧАЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ПРИНИМАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ.

ПРИ ЭКСТРАСИСТОЛИИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ В ПЕРВЫЕ 2-3 НЕДЕЛИ, ЗАТЕМ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ. НАСТОЙ ПРИНИМАЙТЕ МЕСЯЦ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ МЕСЯЧНЫЙ ПЕРЕРЫВ, ПОСЛЕ ЧЕГО КУРС ПОВТОРИТЕ.

Называем адрес

● **Национальный медико-хирургический центр им. Пирогова:** Москва, ул. Нижняя Первомайская, 70, тт.: (495) 464-44-54, 8-965-423-04-66.

● **Федеральный сибирский аритмологический центр:** Томск, ул. Киевская, 111а, тт./ф.: (3822) 44-16-76, 55-84-01, 55-83-96, 59-56-34.

● **Городской антиаритмический центр при Покровской больнице:** Санкт-Петербург, Васильевский остров, Большой проспект, 85, тт.: (812) 322-03-03, 322-08-08, 322-00-78, 322-13-67, 322-26-31.

● **Центр кардиологической диагностики «КардиоДом»:** Москва, пер. Б. Харитоньевский, 13а, оф. 4, тел. (495) 744-70-25.

● **МК ЦЭЛТ:** Москва, ш. Энтузиастов, 62, тел. (495) 788-33-88.

Проверено на себе

Валидол уже не помогал...

Три года назад я лежала в онкологии 65 дней. После двух операций очень плохо стало с сердцем, валидол и боярышник не помогали. Племянница по специальности терапевт, посоветовала пить настой коры вербы. Кору для лечения нужно снимать во время цветения вербы или в октябре. Она мне и помогла. Пишу рецепт. Залейте горсть коры вербы 0,5 л кипятка. Когда остынет, пейте как чай. Этот отвар действует как аспирин и тем самым предотвращает инфаркты и инсульты, то есть разжижает кровь. Вкус приятный. Заливать кору кипятком можно 3-4 дня.

Валентина Николаевна Кудашкина, с. Юмагузино, Башкортостан

Запела — и боль ушла

Два дня щемило сердце, сдавливало в груди. Не у одной меня на погоду болит сердце. Мучилась два дня, «скорую» не вызывала. На третий день снова приступы. Отчаявшись, включила караоке. Послушала немного, не выдержала и запела. Пела тихонько, вполголоса. Чувствую, стало легче. А через несколько минут боль ушла, давление нормализовалось. Тоска и страхи улетучились. Наверное, пение вылечило меня. Рекомендую петь всем.

Елизавета Ч., Пензенская обл.

Лавровый лист избавил от гайморита

Лавровый лист помог мне избавиться от гайморита. Положите в кастрюлю 3 пачки лаврового листа, залейте водой, чтобы листья были под водой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, выключите. Опустите в воду чистую салфетку, пропитайте ее отваром и положите на переносицу и лобную часть. Голову накройте теплой тканью, чтобы дольше сохранялось тепло. Когда салфетка остынет, возьмите другую и проделайте то же самое. Чередуйте их, пока отвар в кастрюле теплый. Процедуру лучше делать перед сном. Курс — 6 дней. Мне стало лучше через 4 дня.

Светлана Юрьевна Якимова, Чебоксары, Чувашия

Зубную пасту делаю сама

Раньше я покупала зубную пасту, а теперь делаю ее сама: смешиваю в равных частях корни аира и солодки, сухие листья мяты и крапивы, по щепотке корицы, гвоздики и розмарина, 1 лавровый лист. Все это измельчаю в кофемолке — зубной порошок готов! Мокрой щеткой набираю немного смеси и чищу ею зубы. Отбеливает очень хорошо да еще и укрепляет. Я очень довольна таким средством!

Анна Плетнева, Сочи, Краснодарский край

От отита спас прополис

Недавно я сильно простыла. Да так, что на одно ухо перестала слышать. Соседка (дай бог ей здоровья) посоветовала рецепт, который меня спас. Я смешала настойку прополиса с оливковым маслом в соотношении 1:4. Смачивала в смеси турундочку и вводила в ухо через день на сутки. Слух восстановился. Перед употреблением смесь надо обязательно взбалтывать.

Л. В. Коваль, Астрахань

Сам себе диагност

Почему болят икроножные мышцы

При каких заболеваниях возникает боль в икроножных мышцах? К каким врачам обращаться в этом случае? Существует несколько причин, которые вызывают боли в икроножных мышцах.

1 Любые повреждения в области икроножных мышц, например после чрезмерной нагрузки, вызывают болезненные ощущения в икроножных мышцах.

2 Чаще всего появление боли в икроножных мышцах ног связано с заболеваниями сосудов. Происходит это из-за нарушения оттока венозной крови и повышения из-за этого давления в сосудах. Образовавшийся венозный застой раздражает нервные окончания, вызывая боли и ощущение тяжести в ногах. Развивается варикозное расширение вен.

3 Тупые, ноющие и колющие боли в икроножных мышцах ног, судороги часто бывают после стоячей или сидячей работы. Когда из-за застоя в венах ног не происходит нормального кровообращения венозной и артериальной крови в организме человека, возникает кислородное голодание.

4 При другом сосудистом заболевании — тромбофлебите — появляется пульсирующая боль в икроножных мышцах, часто переходящую в чувство жжения. При тромбофлебите боли постоянны, особенно в икроножных мышцах ног.

5 Еще одна причина болей в икроножных мышцах — атеросклероз артерий. При этом происходит уплотнение стенок сосудов, человек ощущает сжимающие боли в икроножных мышцах. Чаще всего атеросклероз вызывает болевой синдром в мышцах голени. Боли усиливаются при ходьбе. Характерный симптом атеросклероза — ощущение холодных стоп независимо от времени года.

6 Провоцируют появление болей в икроножных мышцах болезни позвоночника. Нарушения в межпозвонковых дисках приводят к появлению иррадиирующих болей, отдающих в ноги. Сам позвоночник при этом может и не болеть. К такому виду болей можно отнести ишиас (воспаление седалищного нерва).

7 Заболевания периферических нервов провоцируют боли в икроножных мышцах. При невралгиях они приступообразны. В перерывах между приступами боли практически нет, а сам болевой приступ может длиться от нескольких секунд до нескольких минут.

8 Самая сильная боль возникает при воспалении икроножных мышц. Миозиты — это серьезное заболевание, которое необходимо лечить под наблюдением врача. Миозит — воспаление мышц — может возникать как осложнение различных заболеваний, например гриппа. Частой причиной миозитов бывает перенапряжение мышц после непривычной физической нагрузки или травма мышц ног. Ноющие боли в икроножных мышцах усиливаются при движениях. При открытой травме и попадании инфекции может развиться гнойный миозит, который проявляется повышением температуры тела, ознобом, припуханием, уплотнением мышцы, покраснением кожи над ней.

9 Острые и продолжительные боли в икроножных мышцах могут вызываться таким инфекционным заболеванием костей, как остеомиелит. Причиной возникновения болей выступают сами кости.

10 Судороги в икроножных мышцах — непроизвольные сокращения отдельных мышц или мышечных групп — могут быть вызваны длительным физическим напряжением, переутомлением и чаще всего возникают в икроножной мышце. Чтобы прекратить их, рекомендуется расслабить мышцы, просто лечь или сесть, изменив положение конечности, и сильно растереть руками сведенную мышцу. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодную землю.

ПРИ МИОЗИТЕ — ВОСПАЛЕНИИ МЫШЦ — СМЕШИВАЮТ 1 ЧАСТЬ СОКА ИЛИ ПОРОШКА ЧИСТОТЕЛА С 4 ЧАСТЯМИ ВАЗЕЛИНА И НАТИРАЮТ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕСТА.

11 Фибромиалгия особенно часто поражает область затылка, нижнюю часть спины, шею, область плечевых суставов, грудную клетку, область бедра выше коленного сустава и заднюю поверхность голени. Такая боль встречается чаще у женщин. Она может вызываться или усиливаться физическими перегрузками, травмами, сыростью или холодом, ревматическими заболеваниями.

12 Нейрогенная миопатия. Если нет неврологических отклонений, причинами могут стать воспалительные или метаболические миопатии, вызванные лекарствами, токсинами и инфекциями. В 95% случаев это дерматомиозит, полимиозит, миозит на фоне системных заболеваний соединительной ткани.

13 Лекарственные миопатии. Ими часто страдают те, кто болен сердечно-сосудистыми заболеваниями и вынужден принимать статины типа «Крестора», «Ловастатина», «Сингала», «Липостата» и фибраты типа «Клофибрата», «Безафебрата» для борьбы с атеросклерозом.

М. Л. Лозовой, невролог, врач высшей категории

КТО НЕ РИСКУЕТ, ТОТ НЕ ПЬЕТ ШАМПАНСКОГО И... ВАЛИДОЛА.

Полезно знать

*** От болей в суставах** смешайте в равных частях растительное масло и мед, добавьте к смеси 20%-ную настойку прополиса 1:1. Настаивайте неделю, периодически помешивая. Полученный раствор нанесите на горчичник и приложите к больным местам, закрепив его повязкой, утеплите. Через час снимите и смойте водой. Делайте процедуру на ночь.

*** При болях и хрусте в суставах** добавьте 3 г мумие в 100 г меда, размешайте до полного растворения. Натирайте мазью больные места. И еще принимайте мумие внутрь по 0,3 г с медом или молоком на ночь. Курс — 25 дней. Через 10 дней лечение повторите. Отечность суставов и боль пройдут.

*** При радикулите** размелите плод конского каштана в порошок, смешайте с камфорным маслом или нутряным жиром, намажьте тонким слоем на ломтик черного хлеба и приложите к больному месту.

Пригодится

При атрофии мышц 5 ст. ложек измельченных иголок ели, по 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника и луковой шелухи залейте 0,7 л воды, кипятите 10 минут, пейте ежедневно вместо воды не менее 1,5 л. Курс лечения — 3 месяца.

Смазывайте фурункулы камфорным маслом и навсегда избавитесь от фурункулеза. Так же можно залечить свищ на кончике. Камфорное масло — противомикробное, болеутоляющее средство.

При варикозе разотрите в ступке листья и головки полыни серебристой, смешайте 1 ст. ложку травы с 1 ст. ложкой кислого молока и нанесите ровным слоем на марлю, наложите ее на ноги на 20 минут.

Очень хороший чай, помогает при гастрите. Смешайте в равных частях календулу, иван-чай и сушеницу топяную, залейте 1 ст. ложку этой смеси 0,5 л кипятка. Пейте теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Ещё та проблема — *Сам себе доктор*

Артроз пальцев рук

Лучшая профилактика артроза суставов пальцев рук — разминка кисти. Делайте ее перед сном. Но вначале вымойте руки горячей водой и намажьте кремом. Через 30 минут вытрите руки и приступайте к упражнениям.

* Энергично трите ладони друг о друга, пока по рукам не разольется приятное тепло.

* Большим и указательным пальцами левой руки мягкими движениями разотрите поочередно все пальцы на правой руке, двигаясь от основания к ногтю. Затем поменяйте руки и так же разотрите левую кисть. Повторите массаж пальцев на обеих кистях в обратном направлении — от кончика к основанию, усилив нажим.

* Обхватив согнутыми пальцами — указательным, средним, безымянным и мизинцем — одной руки мизинец другой руки, энергично крутите ими вокруг него, как будто точите карандаш. Выполняйте вращательные движения вокруг каждого пальца обеих рук.

* Зажав между указательным и большим пальцами одной руки среднюю и нижнюю фаланги мизинца другой, зафиксируйте его в прямом положении, а затем 10 раз подряд подвигайте кончиком пальца, сгибая и выпрямляя его. Повторите упражнение всеми десятью пальцами поочередно.

* Зафиксируйте между указательным и большим пальцами одной руки нижнюю фалангу мизинца другой руки и десять раз подряд энергично сгибайте и разгибайте верхнюю часть пальца (первую и вторую фаланги). Повторите упражнение всеми десятью пальцами.

* Держа руки на уровне груди ладонями от себя, энергично сгибайте и разгибайте пальцы одновременно на обеих руках, не сжимая кисти в кулаки. Повторите упражнение 15-20 раз.

* Держа руки на уровне груди ладонями друг к другу, 9 раз подряд энергично сжимайте кулаки и максимально распрямляйте пальцы. Повторите упражнение 10-15 раз.

* Сложив руки на груди молитвенным жестом, не размыкая ладоней, в течение 1-2 минут изо всех сил давите пальцами обеих рук друг на друга. Делая короткие перерывы, повторите упражнение 3 раза.

* Оставив сомкнутыми кончики пальцев, разведите ладони как можно дальше в стороны и в течение минуты давите пальцами друг на друга. Повторите упражнение 7-10 раз.

* Подойдите к столу, сожмите кисти в кулаки и обопритесь о столешницу, перенеся вес большей части тела на руки. «Походите» руками по столу, опираясь на костяшки пальцев.

* Выпрямитесь, потрите ладони друг о друга, потом сделайте несколько энергичных хлопков.

О. А. Попова, ревматолог, врач первой категории

Рекомендуем

Так лечатся пчеловоды

НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА.

* Ежедневно принимают внутрь отвар из высушенного подмора молодых пчел по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день в течение 2-3 месяцев (месяц принимают, перерыв — 2-3 недели, снова месяц приема, и так 2-3 месяца). Как приготовить отвар? Заливают 1 ст. ложку измельченного в порошок подмора роевых пчел 0,5 л воды, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 60 минут, остужают при комнатной температуре и процеживают через марлю. Хранят отвар в стеклянной таре.

* Ежедневно на ночь втирают в позвоночник и суставы мазь из пчелиного подмора на основе растительного масла — так же 2-3 месяца с перерывами в 2-3 недели. Как приготовить мазь из пчелиного подмора? Засыпают 1 ст. ложку порошка из подмора молодых пчел в 200 г растительного масла, ставят кастрюлю на водяную баню, доводят до кипения и кипятят 20-30 минут, отжимают через марлю. Мазь готова.

* Ежедневно принимают по 1 ст. ложке перги (пчелиный хлеб) до еды 3 раза в день либо пыльцы-обножки, рассасывая во рту. После приема воздерживаются от питья любой жидкости в течение 15-20 минут. Принимают так же 2-3 месяца.

ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Врачи рекомендуют делать упражнение «лягушка». Лежа на животе, ползите по-пластунски: сгибайте одну ногу, потом медленно разгибайте ее, следом сгибайте другую ногу и тоже разгибайте ее. Это упражнение восстанавливает кровообращение и в то же время не нагружает позвоночник. Приготовьтесь к тому, что вначале будет трудно, но через неделю вы сможете проползти не меньше 10-15 раз за день. В случае, если почувствуете боль, отложите гимнастику на три дня.

ПРИ КОКСАРТРОЗЕ

Полезно ежедневно в течение полугода, а потом для профилактики обострения болезни три раза в неделю выполнять несложное упражнение. Лежа немного разведите ноги в стороны. Разворачивайте стопы то внутрь, стараясь соединить их носками, то наружу. При этом происходит вращение головки бедра, важно то, что в положении лежа нет нагрузки веса тела на тазобедренные суставы. Повторите 20-30 раз. Это упражнение одно из важнейших при коксартрозе, однако оно противопоказано тем, у кого стоят эндопротезы. Кроме того, это упражнение полезно для женщин, так как способствует приливу крови к малому тазу.

Лечебная гимнастика

Скорая помощь от природы — *На каждый день*

Цикорий — уникальный лекарь

*** При геморрое** залейте 1 чайн. ложку измельченных корней цикория 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Добавьте мед по вкусу и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день.

*** При гипертонии** замените кофе напитком из корней цикория: обжаренные и измельченные корни смелите в кофемолке и варите как кофе (1-2 чайн. ложки на 1 стакан воды).

*** При заболеваниях селезенки и панкреатите** залейте 1 ст. ложку измельченных корней цикория 2 стаканами кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите и пейте по 1/3 стакана за полчаса до еды 2-3 раза в день.

*** При циррозе печени** залейте 2 чайн. ложки измельченных корней цикория 1 стаканом кипятка, кипятите 5-7 минут, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

*** При преждевременном облысении** залейте 2 ст. ложки измельченных корней цикория 0,5 л кипятка, кипятите 5-7 минут, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1 стакану теплого настоя за полчаса до еды 2-3 раза в день.

P. S. Лечиться препаратами цикория не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Авторитеты дают советы

Сахарная гипертония опасна вдвойне

Высокое давление и сахарный диабет часто сопутствуют друг другу. Каждый из этих недугов сам по себе — важный фактор риска появления сердечных заболеваний, а вместе они опасны вдвойне.

По статистике 35-75% осложнений диабета вызваны повышением давления, то есть той самой гипертонией, к которой мы относимся порой не очень серьезно. И совершенно напрасно, так как именно это сочетание — гипертония и диабет — нередко приводит к инфарктам, инсультам и другим не менее коварным исходам. Чтобы этого не произошло, нужно придерживаться достаточно простых правил поведения.

РЕГУЛЯРНО ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

Для тех, кто страдает сахарным диабетом, показатели не должны быть выше 130/ 85 мм рт. ст. Гипертония опасна тем, что на первых порах человек не ощущает никаких недомоганий, а между тем давление уже повышено. Когда же самочувствие ухудшается и человек начинает действовать, оказывается, что болезнь уже запущена. И теперь требуется гораздо больше усилий, чтобы с ней справиться. Поэтому не ленитесь и периодически, хотя бы раз в месяц, измеряйте артериальное давление. Даже если оно не превышает 135/ 85 мм рт. ст. и вы чувствуете себя хорошо.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОЙ ВЕС

При его избытке шансы получить гипертонию на фоне диабета возрастают в 2 раза. Когда лишние килограммы оседают в области живота, это признак такого серьезного заболевания, как метаболический синдром. Поэтому следите за весом и, если он превышает норму, принимайте меры.

СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ

Придерживайтесь правил питания, которые рекомендованы при сахарном диабете. Еще несколько рекомендаций: старайтесь употреблять как можно больше фруктов и овощей. Они содержат витамины С и Е, которые позволяют избавляться от «плохого» холестерина — возможной причины появления сердечных заболеваний. Для профилактики повышения уровня холестерина выбирайте продукты, богатые клетчаткой. Это бобовые культуры, баклажаны, кабачки. Хорошо бы обычный хлеб заменить на хлеб из муки грубого помола, пользы от него будет гораздо больше.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ СОЛИ

После съеденного соленого огурца или селедки хочется пить. Иногда жажда настолько сильная, что мы пьем очень много. Почки не успевают справляться с таким объемом жидкости. В итоге вода остается в организме и увеличивается объем крови, а это влечет за собой повышение артериального давления. Если вы полностью откажетесь от соли, ваш организм не пострадает. В овощах и в черном хлебе ее достаточно для того, чтобы обеспечить организм натрием.

НЕ ПЕЙТЕ КРЕПКИЙ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ

Кофе и чай поднимают давление. В разумных дозах они хороши для гипотоников. Одна чашечка кофе может повысить давление на 5 мм рт. ст., независимо от того, страдает человек гипертонией или нет. Эффект действия кофеина достигает высшей точки примерно через час после приема, а через два исчезает совсем. Кроме кофе, кофеин содержится в шоколаде, какао, кока-коле, чае. Лучше воздержаться от употребления этих продуктов или, по крайней мере, ограничить их количество. Вы можете позволить себе утром одну чашку некрепкого кофе, но не более того. Многие думают, что растворимый кофе безопасен, но это не так. Возможно, он содержит меньше кофеина, чем молотый, но все равно достаточно, чтобы повысить давление.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая нагрузка просто необходима организму. Она нужна для того, чтобы заставить кровь двигаться быстрее. А легкие — работать сильнее, чтобы поставлять больше кислорода к мышцам. Для этих целей хорошо подходит плавание. Если есть возможность, то плавайте круглый год. Летом — в море, озере или реке, а зимой — в бассейне. Если это невозможно, то распланируйте свой день так, чтобы 30-40 минут тратить на прогулки на свежем воздухе. Можно вечером погулять с собакой или по дороге с работы пройтись пешком, отказавшись от автобуса.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Сигареты повышают риск возникновения осложнений сердечных заболеваний. На фоне сахарного диабета риск возрастает в несколько раз.

НАУЧИТЕСЬ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССАМИ

Между стрессом и повышением артериального давления существует тесная связь. Наверняка каждый может вспомнить случай из своей жизни, когда после стресса он чувствовал себя неважно. Начинала болеть голова, появлялась тошнота, ощущались покалывания в сердце. У многих в моменты нервного напряжения повышается давление, хотя в обычном состоянии оно нормальное. Но это до поры до времени. Если человек часто или постоянно находится в стрессовой ситуации, гипертоническая болезнь обеспечена. Поэтому важно избегать излишних переживаний. Когда это сделать невозможно и от стресса не уйти, постарайтесь хотя бы уменьшить его воздействие. Погуляйте или чем-нибудь займитесь.

А ЕСЛИ ОНА ЕСТЬ?

Если давление все-таки повышается, надо начинать лечение, чтобы не допустить обострений заболевания. Существует множество препаратов, предназначенных для лечения гипертонии. В данном случае подходят только те лекарства, которые не влияют на уровень глюкозы в крови. Также не рекомендуется принимать мочегонные препараты, часто используемые при гипертонии. Они выводят из организма калий. Это может навредить тем, у кого есть сахарный диабет. К тому же некоторые мочегонные препараты ухудшают функцию почек. По той же причине не следует самостоятельно бороться с высоким давлением, принимая различные травяные отвары. Принимаемые в неконтролируемых количествах, они способны навредить.

И. М. Хайрулин, эндокринолог, кандидат мед. наук

Проверено на себе

Чтобы спастись, квашу продукты: просто заливаю водой капусту, морковь, тёрн...

Сахарный диабет у меня обнаружили 10 лет назад. Болезнь развивалась по нарастающей: повреждения глаз — катаракта, воспаление почек и так далее. Таблетки вызывали тошноту и рвоту. Сейчас от любых продуктов, кроме картофеля, повышается сахар в крови и начинаются боли в суставах рук, пальцах ног, ухудшается зрение. Чтобы спастись, я питаюсь квашеными продуктами, в них сахара окислены до кислот, количество углеводов снижено. Просто заливаю водой капусту, морковь, помидоры, редьку, вишню, сливу, терн, и они квасятся сами. А свеклу, лук, чеснок, огурцы, яблоки, груши, смородину, крупы, рыбу, мясо, яйца заливаю кислым раствором, например ржаным квасом. Полученный кислый раствор сливаю, разбавляю водой и использую дальше. При необходимости продукты промываю от излишней кислоты. Квашение не получилось только с виноградом — кроме уксуса, ничего больше не оказалось. После перехода на кислую диету уровень сахара в крови нормализовался до 4,5 ммоль/л, что в несколько раз ниже, чем было раньше. Отрицательных последствий нет. Квашеные продукты использую в любых количествах и комбинациях. Состояние ухудшается, только если начинаю есть не квашеную, обычную пищу. Хоть и стараюсь этого не делать, иногда не получается.

Кроме этих ожидаемых результатов, получил и совсем неожиданные. С детства меня преследовали простудные заболевания. Удалили миндалины, пил витамины, принимал антибиотики, делали прививки от гриппа. Но стоило осенью выпить прохладной воды — и проблем хватало на всю зиму. Приходилось пить только теплую воду и есть только горячую пищу. А тут стал замечать, что не простужаюсь. Последние 3 года летом и зимой беру еду прямо из холодильника, не подогреваю, ем и не болею. Даже не думал, что такое вообще возможно. Квашение как процесс известно давно, но мы не используем его. На каждом рынке продают кислую капусту, но в нее всегда добавляют сахар. Такая «польза» от сквашенных продуктов лишь во вред. Нам навязывают сахар, добавляя его во все продукты. Для диабетиков это смертельно опасно, для здоровых просто опасно. Болезни легче предупредить, чем лечить. Думаю, мой опыт может быть полезен для всех читателей «Айболита».

Александр Иванович Белым, ул. Вавилова, 6, кв. 9, пос. Майский, Белгородский р-н, Белгородская обл., 308503, тел. 8-951-143-12-14

Сахар снизить помогает сирень

Прошлой зимой я сломала ногу. В больнице разговорилась с соседкой по палате, и обнаружилось, что у нас еще одна общая напасть — сахарный диабет. Новая знакомая рассказала, как однажды ей удалось снизить уровень сахара в крови: помогла сирень. По ее совету я нарезала маленьких веточек сирени, подсушила их, отделила почки и разложила тонким слоем на столе для просушки. Измельчила 1 ст. ложку почек деревянным пестиком, залила 1 стаканом кипятка, плотно закрыла, дала настояться 6 часов, затем процедила. Принимала по 1-2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3 недель. К концу лечения уровень сахара в крови снизился. Попробуйте! Уверена, что и вам поможет.

Евдокия Ильина, Саратовская обл.

Принимайте каменное масло

Прошлым летом мы ездили к друзьям в Бурятию, в край нетронутой природы. Там, в тайге, на скалах, знакомые охотники показали каменное масло. Оно напоминает восковые окаменевшие натеки белого, желтого, серого цвета, вкус вяжущий, кислый. У племянника моего друга высокий уровень сахара в крови — 18, он еще не принимал инсулин. Нам сказали, что от каменного масла сахарный диабет пройдет. Племянник растворял 1 чайн. ложку каменного масла (5 г) в 5 л воды и пил по 150 мл раствора за полчаса до еды 3 раза в день в течение 2 месяцев. Сахар в крови действительно нормализовался от каменного масла. Анализ каменного масла показал, что в него входят 64 микроэлемента.

Подскажу, где собрать каменное масло, помогу советом.

Александр Романович Лейко, ул. Карасунская, 2, кв. 24, пос. Пашковский, Краснодар, 350911

У нас, у диабетиков, вечная проблема: что бы съесть...

Я пенсионерка, инвалид. Обожаю «Айболит», пользуюсь рецептами, посылаю свои. Я диабетик со стажем, у меня вечная проблема с питанием.

Вкусные конвертики. 1 тонкий лаваш, 200 г твердого сыра, 2 веточки кинзы, 1 пучок укропа, 1 зубок чеснока, майонез, 3 ст. ложки растительного масла для жарки.

Сыр натрите на терке. Мелко порубите укроп. Чеснок пропустите через давилку. Все смешайте, заправьте майонезом. Лаваш разрежьте на 4 части. На середину лаваша положите начинку и заверните конвертиком. На сковороду налейте 3 ст. ложки растительного масла и обжарьте конвертики с обеих сторон до золотистого цвета. Пища легкая, хрустящая, вкусная. Желаю всем здоровья и счастья!

Светлана Павловна Тумко, Тольятти, Самарская обл.

Советы психолога

Вам поставили диагноз...

Невыносимой жизнь с диабетом делают именно переживания, а не само заболевание.

Когда диагноз подтверждается, что происходит с человеком в первое время? Сначала — гнев. Он злится на врача, на Бога, на весь мир за то, что простая и размеренная жизнь вдруг так осложнилась. На смену агрессии приходит замкнутость: человек меняется, становится серьезным, угрюмым, сосредоточенным на собственных проблемах. Потом накапливается депрессия. Человека подавляют изменения в жизни: сражение с лишним весом, которое будет длиться вечно, список продуктов, от которых надо отказаться, еще длиннее список медикаментов, тревожное знание об осложнениях, которые могут развиться от бездействия... Наверняка что-то подобное чувствовали и вы, если недавно узнали о своей болезни. И что делать со всем этим? Всего два совета.

Первый: соберите «команду эмоциональной поддержки». Это ваши супруг(а), дети, доктор, друзья — все должны войти в нее, чтобы укрепить вашу уверенность, пока вы будете учиться контролировать диабет.

Второй, и самый важный совет: старайтесь узнать как можно больше о болезни. Это дает шанс если не победить, то хотя бы взять диабет под контроль.

НАДЕЕМСЯ, ЧТО СОВЕТЫ ЭНДОКРИНОЛОГОВ, КОТОРЫЕ ПУБЛИКУЮТСЯ В «АЙБОЛИТЕ», И ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ПОМОГУТ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА МНОГИЕ ВОПРОСЫ.

Прикинь на себя — *На приёме у эндокринолога*

Спрашивали? Отвечаем

НАДО БЫСТРО СБРОСИТЬ ВЕС...

У меня сахарный диабет и больное сердце. Врач посоветовала сбросить лишний вес. Что порекомендуете?

Ольга, Кисловодск, Ставропольский край

Старайтесь не устраивать организму сильной встряски. Ослабленным людям, а также тем, кто страдает некоторыми сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом, резко худеть нельзя. Оптимальный вариант — чередование 2-3 дней разгрузочной диеты: огуречной, яблочной, сметанной, кефирной и нескольких дней низкокалорийной диеты. Желательно снизить потребление животных жиров и углеводов, исключив из рациона сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки, мороженое, очень сладкие ягоды и фрукты, макароны, манную крупу и картофель. При этом мясо, рыбы, морепродуктов и других белковых продуктов должно быть достаточно.

ПРИ ЧЁМ ТУТ ХРОМ И ЦИНК?

Недавно узнала, что при диабете важно употреблять продукты, содержащие хром и цинк.

Вера Иванова, Сургут, Тюменская обл.

При сахарном диабете потребность в витаминах и микроэлементах увеличивается. А некоторые из них особенно важны при борьбе с болезнью. Так, цинк участвует практически во всех видах обмена, в том числе в синтезе инсулина. Кроме того, он необходим для нормального функционирования иммунной системы, процессов восстановления и заживления ран. Цинка много в семечках подсолнуха и тыквы, зернах злаков, бобовых, орехах. Хром действует совместно с инсулином и способствует перемещению сахара из крови в ткани организма или в печень. Этот же микроэлемент при достаточном количестве снижает тягу к сладкому. Хромом богаты гречневая, перловая и овсяная крупы, морепродукты, топинамбур, вишня.

У МЕНЯ ПЛОХИЕ ЗУБЫ...

У меня сахарный диабет. Влияет ли состояние зубов и десен на уровень глюкозы в крови и на течение заболевания?

И. Н. Ермолова, Приморский край

Любые воспалительные заболевания и инфекции на фоне сахарного диабета приводят к ухудшению углеводного обмена и способствуют повышению уровня глюкозы в крови. А с другой стороны, сам по себе сахарный диабет снижает активность иммунной системы, и, как следствие, повышается склонность к воспалительным заболеваниям любых органов, в том числе и десен. Больной сахарным диабетом должен 2 раза в год посещать стоматолога. А еще проводить самый банальный ежедневный уход за зубами, который предотвратит поражение десен и не приведет к ухудшению течения сахарного диабета. Для этого рекомендуется:

* чистить зубы после каждого приема пищи;
* использовать пасты со специальными добавками;
* делать массаж десен зубной щеткой во время каждой чистки зубов;
* менять зубную щетку каждые 4 недели.

Е. С. Дубенко, врач-эндокринолог

Рекомендуем

После обеда полезно вздремнуть

Необязательно спать, просто расслабьтесь и постарайтесь не нервничать.

При синдроме хронической усталости дневной сон можно считать одним из самых эффективных лекарств, способствующих восстановлению работоспособности. Полезен он людям и физического, и умственного труда. Даже 10-15 минут сна можно считать полноценным отдыхом, но если есть возможность, он должен длиться 30-60 минут. Дневной сон становится сродни лекарству, если применять его вовремя — как только устал, тогда можно обойтись меньшей дозой. В отличие от длительного ночного сна, когда обменные процессы в организме замедляются и пробуждение зачастую дается с трудом, во время дневного тихого часа обмен веществ не успевает замедлиться, и человек просыпается бодрым и полным сил. Другое дело, что дневной сон не должен мешать ночному. Ведь многие мучаются бессонницей, и если переспишь днем, ночью можно не уснуть. Не обходим баланс. Каждому нужно подобрать подходящую только для него продолжительность дневного сна. Ведь стоит переспать днем — и вы почувствуете усталость, сонливость.

Есть еще одна проблема: не все способны заснуть по желанию. Вы вроде бы и устали, и в сон вас клонит, а ляжете — и не спится, даже если считать до тысячи. На это, пожалуй, уйдет весь ваш тихий час. Да и что это за отдых, если вы нервничаете. Так вот, чтобы восстановить работоспособность, не обязательно спать, можно просто научиться расслабляться и постараться не нервничать. Перед дневным сном очень полезна ванна: вода расслабляет и успокаивает, особенно если добавить в нее какую-нибудь ароматическую соль. Если для ванны у вас нет свободного времени, не беда, можно обойтись и без нее. Можно заснуть под приятную, медленную, успокаивающую музыку. А еще лучше — купите аудиокассету с записью шума дождя, шороха листьев, плеска волн, пения птиц. Подойдет тихо звучащая колыбельная. Такая музыка не навязывает состояние сна, она дает возможность организму отдохнуть. Попробуйте устроить себе такой тихий час. Уверены: вы станете бодрым, жизнерадостным и работоспособным.

И. И. Смолкина, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

● При ревматизме и подагре народные целители советуют втирать в больные места такую мазь: 1 ст. ложку измельченных в порошок шишек хмеля надо растереть с 1 ст. ложкой сливочного масла.

● При тяжелой форме ревматизма прекрасные результаты дает настой брусники. Свежие корни и листья заваривают в чайнике в соотношении 1:8 и пьют по 1 стакану в день. Через 2 недели такого лечения самочувствие меняется в лучшую сторону.

● При остеохондрозе смешайте 300 мл медицинского спирта с 10 мл камфорного спирта, 10 мл йода, 10 таблетками анальгина, настаивайте в темном месте 3 недели. Натирайте больные места.

Сам себе диагност

Особые отметки

* Прыщи на коже, если они не инфекционного характера, появляются обычно при дисбактериозе, энтероколите, энтерите.

* Пигментные пятна — подсказка, что надо обратиться к эндокринологу. Большие участки пигментации в височной области — признак плохой работы печени, малые — желчного пузыря.

* Красное пятно на щеке обычно связано с неполадками в бронхолегочной системе.

* Капиллярная сетка на щеках говорит о начале сосудистых нарушений, первых признаках гипертонии, о неполадках в печени и желчном пузыре. Чем больше площадь сетки, тем больше проблема. А небольшие участки — сигнал из желчного пузыря.

* Красные кончик носа и подбородок — признаки сосудистых нарушений на фоне эндокринных неполадок. Нарушена работа поджелудочной железы и надпочечников.

* Постоянно красное лицо — симптом гипертонии.

* Бледность ушных раковин возникает при хронических воспалительных процессах в почках. Причина — пиелонефрит, нефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь.

Если вас что-то насторожило, обратитесь к врачу.

Рецепты народной медицины

ПРИ ВАРИКОЗЕ

Шишки хмеля содержат вещество, разжижающее кровь. При варикозе для лечения хмелем 1 ст. ложку измельченных шишек залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Затем смочите марлю в отваре и прикладывайте ее к расширенным венам.

ЧУДО-МАЗЬ ОТ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Состав мази: 1 тюбик мази «Гиоксизон» (10 г), по 1 тюбику гентамициновой и синафлановой мази (15 г), 1 тюбик метилурациловой мази (25 г), 4 пакетика порошка стрептоцида (в каждом пакетике по 2 г), 3 тюбика вазелина по 30 г каждый. Эта мазь действительно совершает чудеса. У всех, кто пользовался ею, прекратились боли, перестала течь лимфа, язвы стали постепенно затягиваться.

ПРИ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮЩИХ РАНАХ

При трофических язвах, долго не заживающих гнойных ранах перекрутите на мясорубке листья каланхоэ перистого, у которого есть детки, отожмите сок. На 2 ст. ложки сока добавьте 1 ампулу инсулина. В этом растворе смачивайте стерильный бинт и кладите его на поврежденную кожу. Раны быстро очищаются от гноя, отечность и боль проходят. Повязку увлажняйте 2 раза в день.

ЦЕЛЕБНУЮ СМЕСЬ ПРИБИНТУЙТЕ КАК ГИПС

Образовалась трофическая язва? Смешайте 400 г порошка окиси цинка, 600 г глицерина, 100 г желатина и 200 мл дистиллированной воды. Эту смесь наложите на рану, забинтуйте и держите как гипс 20-30 дней. Эту пасту можно заказать в аптеке. Если под повязкой начинается сильный зуд, повязку придется снять. Рану обработайте преднизолоновой мазью и снова наложите смесь. Результатом останетесь довольны.

■ НИКАК НЕ МОЖЕТЕ УСНУТЬ? ПОМАССИРУЙТЕ НА НОЧЬ СТОПЫ С ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ — ТАКОЙ МАССАЖ УСПОКАИВАЕТ И СПОСОБСТВУЕТ ГЛУБОКОМУ СНУ.

■ ХОТИТЕ ВЗБОДРИТЬСЯ? ПАЛЬЦАМИ ЭНЕРГИЧНО ПОЧЕШИТЕ ГОЛОВУ В РАЗНЫХ МЕСТАХ. ПОДЕРГАЙТЕ СЕБЯ СЛЕГКА ЗА ВОЛОСЫ, ПРОПУСКАЯ ИХ МЕЛКИМИ ПРЯДЯМИ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ. ЭТО СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ И БОДРИТ НЕ ХУЖЕ КОФЕ.

С чего всё начиналось... *Из почты «Айболита»*

Болезнь Паркинсона

Американские ученые считают, что развитие болезни Паркинсона можно предсказать как минимум за 15 лет до ее развития. Человек жалуется на расстройство сна.

Мой папа умер в 1995 году. У него был паркинсонизм. Перед тем как заболеть, он очень заботился о своем здоровье. На полном серьезе. Житья с ним не было. Даже пшеницу проращивал. Голодал регулярно, по графику, аж по 21 дню. Жуть! А начиналось даже очень весело. Папа в гараже весь свой инструмент аккуратно разложил и мелом обвел, чтобы было видно, все ли на месте лежит. Если что-то за чертой не обнаруживал, тут же начинал беспокоиться: куда делось, кто взял, почему на место не положил. Контролировал... Но сначала все-таки человек терял интерес к жизни, а потом уже появляются симптомы, по которым ставят диагноз болезнь Паркинсона.

Папа болел 5 лет и умер не от паркинсонизма. У него аденому удалили как-то не так, моча через трубку в животе выходила. Я не очень вдавалась в физиологические подробности болезни. Мне было важнее его к Богу привести. Привезла ему Библию и весь год до его смерти мы провели в душевных беседах. Мама была еще энергичная и сильная. Казалось, будто папину потерю интереса к жизни она своей энергичностью компенсировала. Но похоронили папу, и у мамы тоже начался паркинсонизм. Я решила, что она насмотрелась, надумала себе симптомы болезни. Маму поили «Циклодолом». На листке вкладыша была сухая информация, она ни о чем не говорила, только пудрила мозги. Наверное, всем паркинсонистам назначают «Циклодол», он действительно действует на психику.

Моя мама лепила «свою больную реальность» очень изобретательно и с юмором, присущим ей по жизни. Меня она быстро перестала узнавать. То она находилась в каком-то пансионате, а я у нее была обслуживающим персоналом. То я была у нее девушкой в услужении, причем нас было человек 12. А вот моего брата она всегда принимала за него самого. За счет сердца она держалась очень долго, хоть все тело высыхало. Аппетит был, как у троих здоровых мужиков, я ее никак не могла накормить. Больное сердце у мамы было с детства. Ей не разрешали из-за этого рожать ни брата, ни меня. Говорили, сердце не выдержит. А оно столько всего выдержало!

Ну так вот, теперь про суицид. Мама все время прятала от отца веревки и пояса от халатов. У него были такие мысли и даже попытки суицида. А маму удерживало от таких мыслей то, что она боялась моего брата Сашу одного оставить. У него был диабет. Я давно подозревала, что у них существовали какие-то кармические связи. Мой брат Саша после смерти мамы и полгода не прожил.

А еще был случай. Однажды прошлым летом полощу белье в саду, у колонки. Знаю, что Саша спит. Мама уже давно сама не вставала с постели. Вдруг вижу, она по двору идет. Я ее потихоньку вернула, уложила. Через некоторое время опять идет. Думаю, посмотрю, чего же она хочет. А она зовет соседку, потом ко мне обращается, спрашивает, нет ли сахара, но меня не узнает. Интересно: на веранде у нас на столе стоит сахарница, она же мимо нее проходила. Нет, думаю, что-то тут не так... Стала расспрашивать маму, зачем ей сахар. «Ну как же, — говорит, — он же лечит». Тут до меня дошло! Я бегом к Сашке, растолкала его, напоила сладким чаем. Он немного отошел. А маму пришлось почти отнести в кровать. Как она чуяла нечеловеческим каким-то чутьем, что у ее сына началась диабетическая кома?! Какая нечеловеческая сила подняла ее с постели и поставила на ноги?! Ведь мама не соображала, что она делает, но чувствовала, что надо спасать своего дитя.

Людмила, Киров

На каждый день

Сколько надо пить воды

* Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах и ускоряет появление у себя различных болезней.

* Количество воды, выпиваемой и поступающей с пищей за день, должно покрывать потери ее через почки (1—1,5 л), с воздухом при дыхании, в результате испарения воды с поверхности кожи (0,6—0,8 л), а также при выделении с калом (0,1—0,2 л) и потом.

* Средняя суточная норма выделяемой организмом воды — около 3 литров.

* Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. Без воды пищеварительная система поглощает эти вредные вещества, и происходит сужение сосудов, повышение давления.

* Лучше всего пить воду сразу после сна. Сначала прополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом или чайным грибом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки, тщательно прополощите зубы пресной водой и выпейте стакан отстоявшейся водопроводной (комнатной температуры) или родниковой воды.

* Если вы предрасположены к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемногу. Если же вы человек крепкого телосложения, занимаетесь активным трудом и привыкли пить много воды, то можете выпить утром столько, сколько душе угодно. А если же страдаете от частых естественных позывов ночью, но, несмотря на это, пьете воду перед сном, то рискуете получить болезнь печени и почек.

На приёме у хирурга *Прикинь на себя*

Не курите, мальчики, — посинеют пальчики!

Выкуриваю по 5 пачек сигарет в день, и их мне не хватает. Курю с 1978 года. Врачи давно поставили диагноз астма. К тому же очень болят голова и ноги. Одна нога черная, как грязь, весь день мерзнет, а она не белеет. Что делать?

Жикимбек Тайшоев, Астраханская обл.

Курение провоцирует образование гангрены. Поскольку многие россияне сейчас курят, больницы переполнены. Облитерирующий эндартериит — это поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Чаще всего он возникает у тех, кто курит. Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии (облитерация), нарушении питания тканей и их омертвении, а это уже гангрена. В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Именно тогда заметно отсутствие биения пульса на артерии, которая проходит по тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. Если поднять ноги, из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а если опустить, становится синюшной, это свидетельствует о недостаточности венозного оттока. Сосудистые хирурги уверены, что главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение не дает никакого эффекта, а если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на его благоприятный исход.

Гангрена развивается очень быстро. Первым симптомом является почерневший палец ноги — он гниет, и его надо срочно ампутировать. Если опоздать, на следующий день чернеет голеностоп, тогда надо срочно ампутировать и его. Если опять опоздать, то ампутировать придется всю ногу. А дальше... Кстати, проходимость сосудов можно восстановить и не доводить до гангрены. Если кровоток по артерии частично сохранен — ставят стент; если полностью отсутствует — делают шунтирование. Но! Делаются эти операции не за 5 минут до смерти, а заблаговременно.

О. С. Калачев, сосудистый хирург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Целебный укроп

Какими лечебным свойствами обладает укроп? И в каких случаях его нельзя употреблять?

Т. В. Гайдамака, Армавир

В укропе витамина С в три раза больше, чем в лимоне. А по содержанию каротина он приравнивается к помидорам. Каротин же улучшает зрение, укрепляет иммунную систему, снижает риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Это особенно важно для пожилых людей. Кроме того, укроп богат витаминами группы В, РР, Р, фолиевой кислотой. Из минеральных солей в нем много железа, калия, фосфора, кальция.

Укроп всегда использовался как лечебное средство в народной и официальной медицине в виде настоев, порошков, укропной воды. Для этого годятся листья, стебли и семена в свежем или сушеном виде. Из них заваривают чай.

При метеоризме, запоре, хроническом колите возьмите 1 ст. ложку высушенной травы укропа (8-10 г) на 500 мл воды, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана до еды 2-3 раза в день.

При гипертонической болезни залейте 1 ст. ложку высушенного укропа 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Выпейте 1 стакан настоя в 3 приема в течение дня, принимайте за 30 минут до еды. Этот настой действует и как успокаивающее средство при бессоннице.

Укроп обладает противорвотным, отхаркивающим и легким мочегонным эффектом, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта. Используется при заболеваниях почек, печеночных нарушениях, полезен при заболеваниях нервной системы и сахарном диабете. Диабет поражает центральную нервную систему, сердце, почки, печень, глаза. Так вот укроп в этом случае сдерживает развитие патологических процессов в органах и системах. Отвары и настои семян укропа улучшают аппетит, повышают лактацию у кормящих матерей. Зелень укропа, настои и чаи из него повышают секрецию желудочного сока, обладают желчегонным действием, повышают аппетит у больных гипоацидным гастритом, снижают чувство тяжести в области желудка после приема тяжелой пищи.

При пародонтозе рот полощут отваром семян укропа: летом — свежего, зимой — сушеного.

Укропная вода облегчает выделение бронхиальной слизи. Настой семян укропа широко используют при коликах, судорогах и одышке. Возьмите 1 ст. ложку семян на 1 стакан кипящей воды в течение 10 минут. Принимайте по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день. При метеоризме (вздутии кишечника) пейте по 1/2 стакана настоя 2 раза в день до еды. При бессоннице — 1 стакан настоя на ночь.

Водными настоями семян укропа лечат глаза и гнойничковые поражения кожи, делают примочки на уставшие глаза, обмывают лицо в гнойничках.

Настой укропа помогает при атеросклерозе, пиелонефрите, цистите и камнях в почках: залейте 1 ст. ложку растертого укропного семени 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 20 минут. Пейте по 1/2 стакана за 15 минут до еды 3-5 раз в день. Через неделю сделайте перерыв на 3-4 дня.

> ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННОГО УКРОПА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15-20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ВЫПЕЙТЕ 1 СТАКАН НАСТОЯ В 3 ПРИЕМА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ

При ангине пучок укропа заварите и пейте как теплый чай 3-7 дней.

Напар укропа снимает отеки под глазами, покраснения и усталость.

Укроп противопоказан при недостаточности кровообращения.

Укроп может предотвратить образование камней. Перед лечением надо обязательно сделать УЗИ, чтобы знать, какого размера камни. Если они переполняют желчный пузырь, то лучше согласиться на операцию. Кроме того, начинать принимать укроп надо с малых доз. Большие иногда приводят к побочным эффектам — обморокам, понижению артериального давления, временному ухудшению зрения. Итак...

Для профилактики камнеобразования в желчном пузыре. Залейте 2 ст. ложки измельченного укропа — стебли, листья, цветки 400 мл крутого кипятка. Пусть трава настоится 15-30 минут, затем процедите. Настой пейте теплым по 1/4 стакана в 3-4 приема в течение дня. Делайте ежедневно новый настой и пейте 3 недели. После этого советую сделать контрольное УЗИ. Если густая желчь еще осталась, то после трехнедельного перерыва повторите курс.

Сбор для размягчения камней. Приготовьте сбор: по 3 части семян укропа и цветков календулы, по 2 части травы сушеницы болотной, цветков ромашки аптечной и листьев тысячелистника, 1 часть листьев подорожника большого. Для суточной дозы вам потребуется 2 ст. ложки сбора. Залейте их 2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Затем сделайте перерыв на 3 недели и снова повторите процедуру.

При болезни печени и желчного пузыря. Возьмите по 2 части семян укропа, календулу лекарственную (наземную часть), листья березы белой, траву сушеницы, цветы бессмертника, верхушки золототысячника, плоды земляники, кукурузные рыльца, плоды шиповника, корень одуванчика. Залейте 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения такой же, как во втором рецепте.

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, задержкой стула. Так вот, укроп и здесь окажет неоценимую помощь. Купите в аптеке укропную воду и принимайте ее по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Побочные эффекты от длительного приема укропа возникают редко. Но если это произойдет, принимайте до еды 3 раза в день 1 ст. ложку меда с 1 стаканом теплой кипяченой воды. Снять неприятные ощущения поможет гвоздика. Для этого залейте 1 чайн. ложку гвоздики 1,5 стакана кипятка, проварите на маленьком огне 5 минут и принимайте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Есть еще более постой способ — возьмите корицу на кончике ножа и положите на язык до еды.

И. П. Авдотькин, народный целитель, Воронеж

Скорая помощь от природы

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Смешайте траву зверобоя с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержите на водяной бане 3 часа, настаивайте 2 недели (временами взбалтывайте), профильтруйте. Принимайте по 1 ст. ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

ЗВЕРОБОЙ БОРЕТСЯ СО СТОМАТИТОМ

Возьмите 1 часть зверобоя и залейте его 5 частями спирта или водки. Дайте смеси настояться сутки и полощите рот, разведя 30-40 капель настойки в стакане воды. Это средство оказывает противовоспалительное действие, если принимать настойку 2-3 раза в день: 40-50 капель, разведя ее в стакане воды

ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГЕПАТИТОМ

Растворите 5 г мумие в 150 мл сока алоэ, принимайте по 1 чайн. ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Сделайте 2-недельный перерыв и повторите курс. Одновременно принимайте настойку прополиса: по 20 капель 3 раза в день перед едой. Мумие способно рассасывать уплотнения при начинающемся циррозе печени.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ НЕ В ПОРЯДКЕ

Сделайте муку из высушенных семечек дыни (размелите в кофемолке). Залейте 1 стакан муки 1 стаканом горячего кипяченого молока, настаивайте в термосе 1,5 часа. Процедите и выпейте 1/2 стакана утром натощак.

ОРЕХ ОТ ОСТРИЦ, АСКАРИД И СОЛИТЕРА

Измельчите 4 ст. ложки незрелых грецких орехов, залейте их 1 стаканом чуть подсоленного кипятка, дайте настояться 30 минут, отцедите жмых. Полученную жидкость выпейте в течение дня, принимая одновременно слабительное.

Из почты «Айболита»

Не поверите: жировик исчез

У моего мужа на плече был жировик — липома. Хирург сказал, что надо резать, и даже назначил день операции. А так как операция несрочная, то операционный день был далеко не ближайшим. Ну эта отсрочка, как потом оказалось, была к лучшему. Мы избавились от жировика без операции. Одна женщина подсказала рецепт: надо приложить на ночь к липоме листья мать-и-мачехи холодной зеленой стороной и так делать 8-10 раз. Не поверите: жировик исчез!

В. Н. Карпова, Чебоксары

Если бородавки на подошве

У многих людей на подошве появляются плоские бородавки. Есть простой и безболезненный способ от них избавиться. Бородавки мажьте зеленкой 2-3 раза в день. Через 1-2 недели вокруг болезненного нароста обозначится круг, разграничивающий это инородное тело от вашей стопы. Постепенно подошвенная бородавка сама отвалится, и на подошве останется вмятина от нее, которая быстро исчезнет. Единственное неудобство — это красящий цвет зеленки, поэтому даже спать придется в носках или забинтовывать ноги, чтобы не пачкать постельное белье.

Владимир Иванович Карачев, Рубцовск, Алтайский край

Лютик едкий — сорняк

Он растет повсюду, цветет мелкими желтыми цветочками. Это растение хорошо помогает при пяточных шпорах: нужно заварить траву кипятком, кипятить 10 минут, затем вылить отвар в таз и парить ноги до тех пор, пока вода не остынет. Моя соседка долго мучилась от пяточных шпор, последнее время из-за болей почти не выходила из дома. Перепробовала на себе много разных рецептов, а помог ей только лютик едкий. Правда, не сразу, а после 10 процедур.

Л. Н. Рогачева, Волгоградская обл.

Язву желудка излечит... яичница

Растопите 1 чайн. ложку натурального пчелиного воска на сковороде и слегка поджарьте на нем куриное яйцо. Следите, чтобы не образовалась жесткая корка. Съешьте яйцо вместе с воском натощак. Если каждый день вы будете начинать с такой яичницы, язва постепенно зарубцуется. Курс лечения — 2-4 недели.

В. Г. Школьник, Архангельск

Не навреди

УКРОП И ЕГО СЕМЕНА ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ. УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШИХ ДОЗ ОТВАРОВ И НАСТОЕВ ИНОГДА ПРИВОДИТ К ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТАМ — ОБМОРОКАМ, ПОНИЖЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ДАЖЕ К ВРЕМЕННОМУ УХУДШЕНИЮ ЗРЕНИЯ.

Сам себе доктор

Что в подушку положить?

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПИТЬ НАСТОИ ТРАВ. СШЕЙТЕ ПОДУШЕЧКИ, НАПОЛНИТЕ ИХ ТРАВАМИ, ЛИСТЬЯМИ, ЦВЕТКАМИ И ПОЛОЖИТЕ В ИЗГОЛОВЬЕ КРОВАТИ ИЛИ ПОД ОДЕЯЛО.

Головная боль: цветки бархатцев.

Профилактика простудных заболеваний, головная боль: молодые листья березы, собранные в мае.

Бессонница, невроз: травы валерианы, зверобоя, мелиссы, собранные во время цветения, цветки таволги, трава полыни.

Бессонница, головная боль, стенокардия, гипертония: цветки василька, трава полыни.

Профилактика и лечение простудных заболеваний: листья герани душистой, цветки пижмы, трава шалфея, собранная во время цветения.

Тонизирующее средство: листья грецкого ореха.

Успокаивающее средство: побеги с цветками донника, цветки жасмина и лаванды.

Профилактика инфекционных заболеваний, головная боль: цветки и листья календулы, трава полыни.

Головная боль, гипертония: цветки клевера.

Мигрень, бессонница: кончики молодых веточек можжевельника.

Головная боль, невроз, бессонница: лепестки розы (шиповник), цветки и стебли ромашки.

Головная боль, профилактика простудных заболеваний: цветки и листья сирени, собранные во время цветения.

Стенокардия, гипертония, постинфарктное состояние: трава мяты перечной, собранная во время цветения.

Простуда, насморк: молодые листья тополя, собранные в мае.

Легочные заболевания, усталость: молодые побеги хвои, собранные в конце мая — начале июня.

Бессонница, нервное напряжение, гипертония, стенокардия: шишки хмеля, собранные в начале созревания.

Профилактика и лечение гриппа, ОРВИ: цветки тысячелистника.

Простуда и насморк: листья эвкалипта.

От храпа: 100 г хмеля, 100 г листьев чайного дерева, 2 ст. ложки порошка фиалкового корня, 1-2 капли эвкалиптового масла. Все травы хорошо измельчите, перемешайте, затем добавьте эвкалиптовое масло и всю смесь трав зашейте в подушку.

P. S. Ароматическую подушку можно использовать 1-2 месяца.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для вас, мусью

Опять неудача в постели

В 90% случаев эрекцию у мужчин можно восстановить, если выявить причину. Что способно вызвать неудачи в постели?

1 **Сахарный диабет.** При нарушении обмена глюкозы происходит нарушение кровоснабжения половых органов.

2 **Атеросклероз.** Проявляется в 40-50 лет. Стенки сосудов, в том числе и половых органов, покрываются холестериновыми бляшками. Пораженные артерии не в состоянии обеспечить поступление того количества крови, которое необходим для эрекции.

3 **Эндокринные расстройства:** недоразвитие половых желез, в том числе анорхизм, возрастное снижение функции половых желез во время «климакса».

4 **Прием лекарств.** Ослабить половое влечение могут антидепрессанты, спазмолитики — любые препараты, воздействующие на сосудистую систему.

5 **Интоксикация,** особенно алкогольная. Алкоголь угнетает выработку мужского гормона — тестостерона. Особенно опасно для потенции пиво.

6 **Ожирение.** Жировые клетки выхватывают тестостерон из крови и выделяют в нее женские гормоны — эстрогены.

7 **Курение** вызывает сосудистые нарушения, особенно страдают сосуды половых органов и сердца. Воздержание от сигарет за 3-4 часа до интима способствует усилению эрекции.

8 **Урологические проблемы:** простатит, инфекции, аденома предстательной железы.

9 **Профессия и образ жизни.** Часто потенция снижена у водителей. Постоянная тряска на неровной дороге ведет к нарушению кровообращения в половых органах, застойному воспалению простаты, а затем и к снижению эрекции. Неблагоприятно на мужской потенции сказывается тесное нижнее белье, обтягивающие брюки. К неприятностям может привести долгое применение подгузников в детстве.

Полезно знать

● В критические дни женщинам не стоит ходить в магазины, считают психологи. По их наблюдениям, перед или во время менструации дамы делают ненужные и весьма дорогие покупки. А через несколько дней сожалеют о потраченных деньгах. Чаще всего «критическими» покупками становятся косметика, драгоценности и дорогая обувь.

● Половина бельгийских женщин старше 30 лет собирается заморозить свои яйцеклетки, чтобы, с одной стороны, не торопиться с замужеством, с другой — застраховать себя от бездетности. То же самое происходит в Англии. У англичанок до 30 лет тоже нет времени на семью. Все заняты карьерой, а детей планируют завести позже.

● Медики установили, что существует прямая зависимость между частотой эякуляции и заболеваниями простаты — «второго сердца мужчины». У представителей сильного пола, регулярно занимающихся сексом, вероятность заболевания раком простаты снижается на треть.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА — ЭТО КОГДА ПЕНСИЮ ЕЩЕ НЕ ДАЮТ, А ДЕВУШКИ УЖЕ НЕ ДАЮТ.

Заразная болезнь

Целуйтесь, но оглядывайтесь...

Противовирусные препараты на цитамегаловирус почти не действуют. Неприхотливый вирус «живет» везде: в крови, в слюне, в моче, в кале, в грудном молоке, в секрете шейки матки и влагалища, в сперме.

Приобрести вирус можно воздушно-капельным, оральной-фекальным, половым путями. Может «вылезти» он в виде респираторной инфекции или вызвать хроническое воспаление органов мочеполовой системы, слабость, увеличение лимфоузлов, воспаление слюнных желез, вегетососудистые расстройства.

Что делать? А ничего. Жить совершенно спокойно, особенно если вы не подпадаете под правило «трех не». То есть, вы не: беременны, страдаете рецидивирующим герпесом, имеете проблем с иммунитетом.

Чем же лечат цитомегаловирусную инфекцию? Лечения, как в случае с большинством вирусов, не разработано. Если какой-нибудь предприимчивый лекарь утверждает обратное — ищите ему замену. Ищите того, который назначит грамотную схему антивирусных препаратов, снижающих уровень вирусной нагрузки.

Радует то обстоятельство, что цитомегаловирус большую часть жизни «спит». Чтобы заставить его предпринять какие-нибудь активные действия надо довести себя до крайней степени авитаминоза, эксплуатировать иммунитет безо всякой техники безопасности, гостеприимно размещать у себя в организме вирусы, бактерии. И тогда цитамегаловирус развернется во всей мощи — вызовет цитомегаловирусную инфекцию (синонимы: цитомегалия, вирусная болезнь слюнных желез, инклюзионная цитомегалия, болезнь с включениями). Названий препаратов и схем лечения не будет. Самостоятельное лечение при ЦМВ недопустимо. Совет: если у вас снижен иммунитет — целуйтесь осмотрительнее, слюну цитомегаловирус любит все-таки больше всего.

Пригодится

Застудили яичники? Смешайте 1 часть листьев грецкого ореха, 0,5 части цветов тысячелистника, 3 части листьев и цветов липы, 2 части лепестков подсолнечника. Залейте 2 ст. ложки сбора 400 мл крутого кипятка, настаивайте 6 часов. Пейте в течение дня равными долями.

При эрозии шейки матки и белях применяйте для спринцеваний отвар коры вяза: залейте 20 г коры вяза 1 стаканом кипятка, варите на малом огне 30 минут, процедите и разведите пополам с водой.

От кисты яичника в литровую кастрюлю насыпьте полстакана скорлупы кедровых орехов, залейте 0,5 л кипятка. Поставьте кружку на маленький огонь и выпаривайте воду около часа. Отвар приобретет коричневый цвет. Пейте по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день и вместо чая. Курс — 1 месяц, 8 дней перерыв, потом еще месяц пить. Перед применением посоветуйтесь с врачом.

При гипертрофии простаты залейте 5 ст. ложек измельченной коры осины 0,5 л водки и настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 десертной ложке за 15 минут до еды 3 раза в день. Вместо коры можно использовать почки осины.

Проблемы с потенцией? Возьмите 2 ст. ложки кагора и 1/2 стакана дробленых ядер грецких орехов. Вскипятите 1 стакан молока, добавьте в него кагор, дробленые орехи и выпейте теплым. Для лечения достаточно нескольких дней.

Проверено на себе

Начала принимать скипидарные ванны, пить травяные чаи — сахар пришёл в норму

АЙБОЛИТ

В 45 лет мне поставили диагноз диабет, и я была этим сильно напугана, так как у меня уже были знакомые, которые получили серьезные осложнения. К счастью, инсулин мне не назначили, сказали, что сахар можно нормализовать. Я была очень полной, очень любила сладости. У меня опустились руки. Мой муж поддерживал меня, не давал мне погрязнуть в своих переживаниях, а в особо сложные для меня периоды даже встречал с работы по вечерам, чем очень поднимал мне настроение. Он же подарил мне книгу о скипидарных ваннах и читал ее вместе со мной вечерами. Решили попробовать и заказали скипидарные ванны и травяные чаи в НИИ натуротерапии. Мы вместе начали принимать скипидарные ванны, пить травяные чаи. Уже через месяц я почувствовала облегчение. Сахар все чаще и чаще был в пределах нормы. Ко всему прочему благодаря скипидарным ваннам я здорово похудела и теперь чувствую себя молоденькой девушкой, чем привожу мужа в восторг. Во время второго курса скипидарных ванн я планирую добавить кровоочистительные чаи — это дополнительно очистит меня и оздоровит.

Ирина Валентиновна, Воронеж

На мои распухшие, недвижимые суставы было больно смотреть, запустила артроз

АЙБОЛИТ

В итоге почти пять лет без движения. Набрала в весе (95 кг при 160см), появилась гипертония, остеопороз, в позвоночнике образовалась грыжа диска — такие страшные боли, что слезы из глаз. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Плакала от отчаяния и беспомощности, жить не хотелось.

Моя лучшая подруга, Надежда Николаевна, рассказала, что у нее плечи очень сильно болели, но уже 1,5 года про них не вспоминает — натирала суставы живицей и делала скипидарные ванны «Скипофит». Ее свекровь вообще от них после инсульта встала, нога начала двигаться. Ей сын раствор для ванн в Институте натуротерапии покупал, там для всех желающих делают. Начала я все это применять, и чудо свершилось! Боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей лет на 20, на работу устроилась. Вижу, что другие пациенты тоже вам пишут, всем ванны помогают. И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло!

Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется!

Ирина Михайловна Головина, 65 лет, Москва

Не сразу я нашёл то, что мне помогло справиться с болями в суставах и подагрой

АЙБОЛИТ

Я хочу рассказать, как я вылечил суставы и подагру. Много средств для лечения этих болезней, но все очень дорого. Не каждый может себе это позволить. Вот и приходится подробно изучать народные рецепты. Далеко не сразу я нашел то, что мне помогло справиться с болями. Еще мой дед лечил свои суставы скипидарным раствором. И рассказывал, что вся партийная элита только их и принимала. Вот и я решил попробовать, т. к. уже не осталось сил. Я купил ванны от НИИ натуротерапии в аптеке. Стал принимать скипидарные ванны. Я растворяю белую и желтую скипидарную эмульсию в ванне с водой 36°С и сижу по 15 минут, также делаю примочки, мочу полотенце в разведенном растворе и прикладываю к суставам. Такие компрессы каким-то образом разбивают отложения солей, и они выводятся из больных мест. У меня страдают больше всего суставы больших пальцев ног. Я заметил, что при регулярном использовании скипидарных ванн приступы случаются реже. После курса ванн суставы совсем перестали беспокоить. Я теперь снова нормально хожу, прошел даже хруст в коленях. Попробуйте и вы мой замечательный рецепт!

Владимир Михайлович, Орехово-Зуево

Кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно

АЙБОЛИТ

Живу один — жена умерла давно, бог детей не дал. На улицу выхожу редко, из всех развлечений — телевизор да газеты, которые приносит соседка. Так бы и коротал свой век, да болячки мои не давали мне спокойной жизни. У меня проблемы с суставами — кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно. А тут еще давление... Молил Бога только об одном: чтобы послал скорую смерть. Однажды соседка принесла вашу газету, и я прочитал письмо от такого же одинокого старика. Я еще подумал: надо же, как будто это я сам письмо писал! Он рассказывал, что избавился от своих болячек с помощью скипидарных ванн «Скипофит», и рецепт описал. Я решил попробовать и уже после первой ванны проспал всю ночь как младенец! А через месяц вообще забыл и про кости свои, и про давление. Пишу это письмо, чтобы все знали: ванны «Скипофит» — это просто чудо! Готов поделиться рецептом: на ванну теплой воды (36°С) добавлял по 1 чайн. ложке «Скипофита» желтого и белого. Ванны делал сидячие по 15 минут, а после этого укутывал ноги в шерстяное одеяло на 3 часа.

С уважением

Н. П. Федорычев, 78 лет

РЕКЛАМА С '09

Скипофит®

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

www.skipofit.ru

СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.05.05

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Вам дорого звонить?
Отправьте SMS на номер: 8 (495) 505-09-82, и мы вам перезвоним. Бесплатно!

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Москва: в сети аптек «**Ригла**» – тел. 730-27-30; «**Гексал**» – тел. 980-52-62; «**Витафарм**» – тел. 661-35-65; «**Самсон-Фарма**» – тел. 994-48-88; «**Горздрав**» – тел. 773-89-41; **Санкт-Петербург** – тел. (812) 703-45-30; **Хабаровск** – тел. (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – тел. (343) 268-01-12; **Тамбов** – тел. (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – тел. (383) 202-61-91; **Воронеж** – тел. (4732) 52-63-83; **Магнитогорск** – тел. (3519) 21-04-54.

«**ЦВ Протек**»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Вы просили рассказать

Слабая матка

Опущением матки и половых органов страдает каждая вторая женщина старше 45 лет. На вопросы наших читательниц об этом заболевании отвечает А. Н. Токорова, врач-гинеколог, кандидат мед. наук.

ПОЧЕМУ ВСЁ ОПУСТИЛОСЬ?

Мне 30 лет, недавно родила ребенка. Врач диагностировала опущение половых органов. С чем это может быть связано? Я считала, что с этой проблемой сталкиваются только пожилые женщины.

Елена П., Саранск

В норме матка и влагалище держатся на нескольких связках, ведущих к тазовым костям, а удерживают мышцы сухожилия и связки промежности. Если этот связочный аппарат расслаблен, то создаются условия для ее опущения, а в тяжелых случаях и выпадения. Главная причина несостоятельности связочного аппарата — роды. У женщин, переживших роды с осложнениями или слишком быстрые, с грубой стимуляцией родовой деятельности, с разрывами половых путей, риск опущения матки выше. Кроме того, он увеличивается, если женщина постоянно вынуждена поднимать тяжести. А гормональный фон женщин старше 45 лет снижается, что сказывается на эластичности связок и приводит к опущению матки.

ЕСЛИ НЕ ИЗБАВЛЮСЬ ОТ ЗАПОРОВ, МАТКА БУДЕТ ОПУСКАТЬСЯ

Гинеколог сказала, что если я не избавляюсь от запоров, то опущение матки будет прогрессировать. Действительно ли это так?

Ирина В., Тверь

Запоры — одна из причин опущения матки и влагалища. Так как при запорах происходит сильное повышение давления в брюшной полости, половые органы занимают неправильное положение. Кроме опущения матки, нередко происходит и опущение прямой кишки. Это еще больше способствует запорам. Создается порочный круг, поэтому ешьте меньше мучного, больше растительной пищи. Хорошо стимулируют кишечник тушеные овощи, чернослив и инжир. В аптеке вы найдете специальные сборы лекарственных трав. Если затруднена дефекация, не старайтесь любым путем ее добиться. Лучше сделать клизму, чем заработать геморрой, трещину анального отверстия или опущение половых органов.

НАДО ЛИ ЛОЖИТЬСЯ ПОД НОЖ?

Обязательно ли делать операцию при опущении матки?

Галина К., Курск

Все зависит от степени опущения и от вашего образа жизни. Бывает незначительное опущение, его женщина даже не замечает. А бывает, что опущение матки доставляет трудности при половом акте и даже мешает при ходьбе. Оперироваться или нет — должны решать вы сами, исходя из того, насколько вам мешает жить такая проблема. Какая операция наиболее предпочтительна, скажут хирург-гинеколог и уролог. Кроме традиционной полостной операции, врачи сейчас могут предложить лапароскопическую. Она проводится специальным инструментом, который вводят через небольшое отверстие в брюшную полость. А затем в слабые места вшивают специальную сеточку, чтобы укрепить их. Эти вмешательства наименее травматичные, пациентка может выписаться домой уже через пару дней, на коже не остается шрамов. Иногда при несильном опущении даже не требуется разрез на коже — операция проводится через влагалище. В этом случае устанавливают специальную пластиковую петлю, которая поддерживает матку и внутренние органы.

Если у женщины наступил климакс или она не планирует иметь детей, ей могут предложить удалить матку, но оставить яичники и шейку матки. В этом случае гормональных изменений не будет, останутся даже скудные менструальноподобные выделения.

БОЛЕЗНЬ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

У мамы опущение матки. Есть ли к этому заболеванию наследственная предрасположенность?

Ольга Г., Ростов-на-Дону

Наследственность при опущении матки имеет значение. Если вести малоподвижный образ жизни, то даже те, кого природа наградила сильными мышцами и связками, поддерживающими внутренние органы, могут столкнуться с их ослаблением. Поэтому каждая женщина должна укреплять мышцы пресса, не забывая выполнять специальную гимнастику. Кроме того, женщины не должны носить тяжестей, это одна из основных причин опущений. Нельзя резко худеть, это может спровоцировать опущение не только матки, но и других органов, например почек. И еще: не забывайте раз в полгода посещать гинеколога. На ранней стадии все заболевания хорошо поддаются лечению.

Для двоих

Вам кажется, что после нескольких лет брака сюрпризов в сексе быть не может? Найдите время для чувственных прикосновений. Исследуйте тело любимого мужчины. Дотрагивайтесь до него руками, губами, волосами, скользите всем телом. Затем поменяйтесь ролями и позвольте мужчине обнаружить самые чувствительные участки вашего тела. Новые ощущения вам обеспечены просто потому, что обычно прикосновениям уделяют мало внимания, считая их всего лишь прелюдией к половому акту. Не торопитесь, дотрагивайтесь друг до друга, и вы почувствуете, что становитесь ближе.

Признаки простатита

Болезнь запускать нельзя: чем дольше она длится, тем меньше надежд на полное излечение. Вот несколько симптомов приближающегося простатита.

* Чем мощнее струя мочи, тем меньше вероятность заболевания. Существует даже оценочная шкала, где «мощность» менее 30 см — настораживающий фактор.
* Боли в нижней части живота.
* Снижение половой функции (некачественный секс).
* Слишком частое желание посетить туалет, особенно ночью.
* Не наступает облегчения после опорожнения мочевого пузыря.

При наличии этих симптомов мужчина должен идти к врачу. Лечение будет эффективным, если:

* отказаться от употребления алкоголя, жирной пищи;
* пить чай из смеси трав: зверобоя, календулы, ромашки, листьев березы, хвоща полевого;
* регулярно проводить простые гимнастические упражнения, например, в положении лежа крутить «велосипед», не меньше 5 минут в день делать приседания, стараться ходить как можно чаще по лестнице через ступеньку.

Боли прекратились, и я решила, что навсегда распрощалась с маститом

Около 15 лет назад у меня начала болеть левая грудь, и я обратилась к онкологу. Диагноз двухсторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Врач выписал рецепт, и я пошла в аптеку за лекарством. Состояло оно из нескольких компонентов, которые были написаны по латыни. Я только и поняла, что в составе лекарства присутствовали магнезия и анальгин. Лечилась я исправно, ежемесячно проверяясь у онколога, а он снова выписывал мне рецепты лекарств. Но, к сожалению, улучшения не было.

Разочаровавшись в таком лечении, по совету одной женщины начала лечиться народными средствами. Я терла на мелкой терке сырую красную столовую свеклу, смешивала ее в равных по весу частях с натуральным качественным медом, выкладывала смесь на капустный лист и прикладывала его на молочную железу. Такой же компресс делала на другую грудь, прикрывала все пеленками, сложенными в несколько слоев, обвязывалась, надевала кофту и ложилась спать, так как выполняла процедуру на ночь. Утром компрессы снимала и обмывалась теплой водой. Так лечилась, не пропуская ни одного дня, целый месяц. Боль прекратилась, а проверка у онколога показала, что уменьшились уплотнения. Врач, увидев такой результат, посоветовал продолжать лечение, а на прием теперь приходить только раз в три месяца. Но, обрадовавшись, что боль прошла, продолжать ставить компрессы и дальше ездить к врачу я поленилась, за что и была наказана. Через 10 лет мастопатия снова о себе заявила. В этот раз я начала 3 раза в день после еды принимать по 1/2 чайн. ложки настойки чистотела. Боль прекратилась через неделю, но чистотел я продолжала принимать еще 2 месяца, а потом поехала проверяться к онкологу. Врач сказал, что незначительные уплотнения остались, но это не страшно. Он прописал мне принимать витамины, а также рекомендовал есть много фруктов и овощей. И наконец после одной из проверок доктор сказал, что мастопатии у меня больше нет.

Ирина Федотова, Буй, Костромская обл.

Хочу поделиться опытом, как «гоняю» свой хронический простатит

Я мужчина в более чем пожилом возрасте, но жизнь люблю и хочу прожить еще не один пяток лет. Болячек к 89 годам нажил немало: сказалось все — и война, и послевоенные годы... Врачи ко мне хоть и относятся с уважением, но сильно не лечат. Как-никак возраст. Да я понимаю, тут молодые мрут как мухи, куда там до нас, стариков.

Но не о жизни я хотел рассказать, а поделиться опытом, как свой простатит «гоняю» периодически. У меня хронический простатит. После всяких медикаментозных средств, прописываемых врачами, мне становилось только хуже, решил попробовать полечиться лечебными грязями. Купил грязь в аптеке, проконсультировался с урологом, тот сказал: «Давайте, Афанасий Петрович, пробуйте. Хуже от грязи вам уж точно не станет!» И стал делать на область простаты грязевые компрессы. Наносил грязь тонким слоем, прикрывал пищевой пленкой и оставлял на 30-40 минут. После этого смывал все теплой водой. Два дня подряд ежевечерне выполнял процедуру, а один день отдыхал. Где-то после шестой процедуры у меня началось обострение, и я прекратил применение грязи. Пошел к врачу, тот подумал и сказал: «Продолжайте лечиться, как только обострение пройдет, а пока попейте таблеточки!» Вроде бы отпустило. Через три дня снова возобновил грязелечение. Чувствовал, что в моем организме ниже пупка, извините за подробности, происходят какие-то процессы, которые я не могу объяснить словами. Боли оставили простату. Всего провел где-то 16 процедур. Полгода не был у врача, простатит не беспокоил. На днях почувствовал неладное, начал ставить компрессы — чуть отпустило, а после трех процедур все наладилось. Желаю всем мужчинам и их женщинам крепкого здоровья и благополучия в постели и семье!

Афанасий Петрович Приходько, с. Большое Тесово, Московская обл.

Из почты «Айболита»

Женщины, не бойтесь диагноза — рак. Сожмите кулаки и боритесь. Верьте — всё пройдёт!

Я сама прошла этот ад три года назад. Поверьте, знаю и чувствую все, что переживают люди, а особенно женщины с онкологическими заболеваниями. Диагноз рак груди II степени я восприняла как наказание и пошла в церковь, хотя до этого никогда не ходила. Поехала по монастырям, где от икон чувствовала спокойствие и уверенность, что все будет хорошо.

Все, кто лежал со мной в палате, умерли — осталась только я одна. За работой и заботой о детях — их у меня четверо — забывала о своей болезни. Вела активный образ жизни, работала между «химиями», пила настойки и верила в себя. Забеременела дочь, и мысль о том, что я не могу оставить ее, что не имею права умирать, подстегнула. Пошла к врачу и прямо спросила: «Долго мне еще жить, успею ли я помочь дочери, ее ребенку?» Он удивился, осмотрел меня и сказал: «Вы еще и правнукам поможете». Моему внуку сейчас 7 лет, и я дала себе установку жить!

Милые женщины, как можно раньше идите к врачам, доверяйте им, не давайте волю чувствам, сожмите кулаки и верьте — все пройдет: за дождем придет солнышко, за ночью — день.

Г. Н. Филимонова, Витебск

Пока не исполнилось 65 лет, думала, климакс сведёт с ума

Известно, что многие женщины очень болезненно переносят климакс. Я не исключение.

Пока не исполнилось 65 лет, думала, с ума сойду. Чуть с мужем не разошлись из-за моих приливов и отливов... Сначала думала, что просто от жизни устала. Как объяснил потом врач, все дело в климаксе, только он у меня рано начался, в 42 года, поэтому я и не могла найти объяснение своему состоянию. Кроме советов и лекарств, прописанных доктором, я всегда держала под рукой отвар из лекарственных трав. Нужно измельчить и смешать 1:1 траву манжетки, тысячелистника, зверобоя, шалфея, залить 1 десертную ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и выпить за несколько приемов. В день я выпивала по 1-2 стакана настоя. Курс лечения — 2-3 месяца. В конце каждого месяца делать перерыв на 10 дней. Но перед применением любых средств посоветуйтесь с врачом, все мы разные, как и наши организмы.

П. С. Кулакова, Воронежская обл.

У ОДИНОКИХ И ЗАМКНУТЫХ ЛЮДЕЙ ЧАЩЕ, ЧЕМ У СЕМЕЙНЫХ И ОБЩИТЕЛЬНЫХ, РАЗВИВАЕТСЯ ГИПЕРТОНИЯ, ВЫЯСНИЛИ ПСИХОЛОГИ. У ТЕХ, КТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ОДИНОКИМ И НИКОМУ НЕ НУЖНЫМ, ЗА 4 ГОДА ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ НА 10%.

Фибромиому лечат травы

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ФИБРОМИОМЫ ЭФФЕКТИВНЫ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ.

* Засыпьте 4 ст. ложки березовых почек в термос, залейте 2,5 стакана 90%-ного спирта (емкость со спиртом погрузите на пару минут в горячую воду) и настаивайте 3 дня, процедите. Лист алоэ протрите салфеткой (не мойте), пропустите через мясорубку, смешайте с 4 ст. ложками жидкого меда, а потом соедините смесь с настойкой березовых почек и все еще раз перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Для улучшения лечебного действия утреннюю порцию надо заедать сырым яйцом, а дневную и вечернюю — 1 ст. ложкой сливочного масла.

* Залейте 200 г травы тысячелистника 1,5 л горячей воды. В другой посуде 200 г сосновых почек залейте 1,5 л горячей воды. Настаивайте 2 часа. По отдельности прокипятите настои в течение 20 минут и оставьте на сутки. Процедите и соедините отвары.

Добавьте в него 200 мл бефунгина (настойки чаги), 25 г настойки полыни (2,5 ст. ложки), 2 бутылочки (по 100 г) сиропа шиповника и 2 бутылочки (по 100 г) сока алоэ.

В полученную смесь влейте по 0,5 л коньяка и меда. Все перемешайте и храните в холодильнике 4 дня. Принимайте лечебное средство по 1 ст. ложке за час до еды 3 раза в день. Пейте 2 месяца, затем на месяц сделайте перерыв, потом еще раз пройдите 2-месячный курс лечения.

Учебный год начался

Школа: болезни «из-за парты»

ОКАЖЕТСЯ ВАШ РЕБЕНОК В НАЧАЛЕ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА НА БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКЕ ИЛИ НЕТ, ЗАВИСИТ ОТ ВАС.

Почему болит живот

Отрыжка, изжога, боли... Налицо симптомы гастрита. Воспаление слизистой оболочки желудка вызывает отнюдь не испорченная пища в плохих столовых, а целый комплекс разных факторов: стрессы, которых у школьников предостаточно, нерегулярное питание, нездоровая пища: газированные напитки, продукты с консервантами, красителями, различными пищевыми добавками. Чаще всего гастриты возникают у детей в то время, когда они начинают ходить в школу, и в 14-15 лет, в период гормональной перестройки.

Что делать? Профилактика гастритов банальна: хорошее питание, гигиена и режим. Ребенок обязательно должен позавтракать, перед тем как он пойдет в школу. И лучше не бутербродом, а кашей, желательно овсяной. Чаи надо пить некрепкие, чтобы не раздражали слизистую. Нельзя делать больших перерывов между приемами пищи. Недопустимо, когда подросток уходит в школу без завтрака, а обедает только в 17 часов. Лучше избегать жирных и жареных блюд. Вредны газированные напитки: они приводят к повышению кислотности, повышению внутрибрюшного давления, к отрыжке, изжоге.

В три погибели над партой

Врачи-ортопеды давно бьют тревогу: различными нарушениями осанки нынче страдает чуть ли не каждый второй ребенок от 7 до 17 лет. Увеличение количества сутулых и кособоких детей специалисты связывают не только с сидячим образом жизни современных школьников, но и с утяжелившимся (в прямом смысле слова) объемом школьных программ. Из-за огромного количества учебников портфели напоминают набитые кирпичами мешки. Для нежного детского позвоночника столь ощутимая нагрузка становится роковой. Не способствуют хорошей осанке и неудобные горизонтальные школьные парты. В советские времена, когда детишки сидели за наклоненными под углом 25 градусов столами с откидывающейся крышкой, а чуть раньше стояли за конторками, нагрузка на шейный и грудной отделы позвоночника была значительно слабее.

Что делать? Посмотрите, как держит спину ваш ребенок, как он сидит за столом. Понаблюдайте, на одном ли у него уровне правое и левое плечо. Попросите ребенка медленно нагнуться вперед с опущенными вниз руками и понаблюдайте сзади, не выпирает ли у него одна из лопаток. Что-то насторожило? Срочно к ортопеду. Особенно внимательным к осанке ребенка надо быть в тот момент, когда он сделал резкий скачок в росте. Рентгеновские снимки дадут самую полную информацию о заболевании. Ребенку, страдающему сколиозом, домашние уроки лучше делать лежа, положив подушку под грудь, или стоя за конторкой, как работали когда-то русские писатели. Школьный рюкзак постарайтесь разгрузить и попробуйте договориться с учителем о том, чтобы хранить в классе второй комплект учебников. И, конечно, с самого раннего детства у ребенка должна быть жесткая кровать.

Зрение падает незаметно

К концу обучения в школе близорукостью страдает каждый четвертый выпускник. Чтение в транспорте, длительные бдения у экрана компьютера — все это пагубно действует на зрительный аппарат. Проблемы со зрением развиваются незаметно. Наиболее уязвимый возраст — от 6 до 11 лет.

Что делать? Обратите внимание на то, сколько времени проводит ребенок у компьютера. Оптимальное время непрерывной работы у монитора для старшеклассников составляет 20-30 минут, для учеников 7-8 классов — 15-20 минут, а для младших школьников — не более 15 минут.

Хроническая усталость

Школьные перегрузки в некоторых специализированных школах превышают все мыслимые и немыслимые нормы. Но многих родителей это не останавливает. Чем круче в школе вывеска, чем выше в ней учебная нагрузка, чем больше дополнительных занятий и учебных дисциплин, тем лучше.

Что делать? Подумайте, так ли нужна вашему чаду навороченная школа? Тем более что большинство из дополнительных дисциплин ему потом наверняка не пригодится. Сто раз подумайте, прежде чем отдать ребенка в студию бальных танцев или музыкальную школу, тем более если ваш ребенок часто болеет. Жизненно важно уже в начале учебного года наладить режим, особенно для первоклашек. Ученики начальной школы должны спать 9-10 часов, средней — 7,5-8, а старшеклассники — 7 часов.

Е. Н. Павленко, врач-педиатр

Из почты «Айболита»

В год мой мальчик косолапил только на одну ножку

У моего сына Димы врожденная косолапость 1-2 степени. Стопы были скручены вовнутрь. На дворе стоял 1995 год. Тогда косолапость лечили только гипсованием ног. В нашей поликлинике оказался очень опытный ортопед. Он предложил не обездвиживать ноги, а наоборот, тренировать их как можно больше, а бинтовать в правильное положение только на ночь. И вот мы начали тренировки каждый день. Массаж, динамическая гимнастика для младенцев, затем плавание в ванной. С четырех месяцев плавали в бассейне при детской поликлинике. На ночь я бинтовала фланелевыми бинтами обе ножки в правильное положение. Когда через 6 месяцев мы пришли к врачу, он сказал, что состояние ног гораздо улучшилось. Я продолжала с сыночком заниматься, купила специальные стельки для обуви. В год мой мальчик косолапил уже только на одну ножку. Он хорошо плавал, носил ортопедические ботиночки.

Активные занятия плаванием мы практиковали до 3 лет, потом Димка пошел в садик. Диагноз врач не снимал, мы ходили в поликлинику на лечебную физкультуру, но ножка до конца не выправлялась. И тогда я решила попробовать роликовые коньки, ведь катание на них возможно только с развернутыми наружу стопами.

Купила их, и сын стал надевать один конек на ногу, а второй ногой в ботинке отталкиваться от земли. Через полгода осмелился уже ездить на двух коньках. Следующим этапом стала секция фигурного катания. Три раза в неделю тренировки по часу. Через два года диагноз косолапость был снят окончательно, еще через год тренировок сын получил призовое место на соревнованиях и третий юношеский разряд по фигурному катанию. Так что, мамочки, никогда не опускайте руки, боритесь за здоровье своих детей.

Ирина Жукова, Санкт-Петербург

Намыленное полотенце положила сыну на грудь — и в постель

Мой 14-летний сын простудился, почти всю ночь его изводил кашель. Вечером следующего дня я сразу взялась за лечение, зная хороший, испытанный рецепт. Поставив на огонь чайник, приготовила чистое льняное полотенце, кусок хозяйственного мыла, целлофан и пуховый платок. Полотенце расстелила на столе и, как только чайник закипел, стала потихоньку лить горячую воду на полотенце и тут же намыливать его хозяйственным мылом. Затем полотенце положила сыну на грудь, сверху — целлофан, обмотала пуховым платком и уложила в постель. После третьей процедуры ребенок спал спокойно, ни разу не кашлянув. Но если болезнь не запущена, хватает одной процедуры.

Л. И. Левченко, Иркутская обл.

Теперь Максимка не заикается. Терпение и любовь оказались лучшим лекарством

Наш 4-летний Максимка — непоседа жуткий. Ни минуты покоя! Готов носиться сутками напролет. Конечно, падает, шишки набивает, куда без этого? Но вот одно падение запомнилось нам надолго.

Максим упал со стула. Упал удачно, без травм. Но какой был грохот! Ребенок испугался и долго не мог успокоиться. А через пару дней проявились последствия: сынок стал заикаться. Сначала это было вполне безобидно, но прогрессировало с такой скоростью, что через неделю он не мог высказать свои мысли.

По незнанию мы начали лечить заикание. Обращали внимание на речь, просили повторить слова заново. Ребенок только и слышал: «Максик, говори нормально!» Но было только хуже. Малыш волновался, старался угодить, но не получалось. Тогда я нашла литературу о лечении заикания у детей. Ездить из района в областную больницу к неврологу и логопеду не было ни денег, ни времени. Занялась самолечением. Решила, что если не получится — поедем к доктору.

С этого дня мы внесли коррективы в нашу жизнь. В первую очередь ограничили его общение. В песочницу к ребятам не ходили, гуляли в лесу около дома. Дома устроили тишину: отказались от радио, телевизора. Из книг читали только детские стихи.

Между собой общались очень тихо, старались говорить шепотом. Не переутомляли и, главное, не ругали сына. Про детские страшилки типа Бабы Яги и серого волка забыли. Не исправляли его речь. Для благополучного исхода необходим был строгий режим дня. Максик вставал, спал, ел, играл в строго определенное время. Вечером — успокаивающие ванны с валерианой, пустырником. Прошел месяц, мы поехали к врачу. Доктор подтвердил правильность нашего лечения сына и прописал лекарство, уменьшающее общее напряжение и тревогу. Но главное лечение — успокоить ребенка. Через три недели мы забыли о нашем заикании. Мы победили. Терпение и любовь оказались самым лучшим лекарством.

Варвара Николаева, Нижегородская обл.

Ситуация

Ребёнка постоянно тошнит

Тошнота — сигнал о неблагополучии. Чтобы понять, о чем она предупреждает, ответьте на вопросы.

1 Тошнота возникает утром натощак и сопровождается головной болью? Скорее всего, у малыша повышено внутричерепное давление. Покажите его неврологу и сделайте УЗИ или эхоэнцефалографию.

Совет. Давайте малышу на ночь полстакана кефира и яблоко — они выводят лишнюю жидкость из организма.

2 Ребенок перенервничал? Тошнота — один из симптомов панических припадков, случающихся у робких, пугливых и нервных малышей.

Совет. Капните на платок валериановой настойки и дайте малышу подышать. Напоите его успокоительным чаем с мятой, мелиссой и лимоном.

3 Укачало в транспорте? У малышей слабый вестибулярный аппарат, поэтому их тошнит в дороге.

Совет. Сажайте ребенка лицом по ходу движения. Уменьшат тошноту кусочки кислого яблока, леденцы с мятным вкусом, мятные пастилки.

4 Подташнивает после игр? Такое случается из-за обезвоживания и потери солей.

Совет. Следите, чтобы ребенок вовремя утолял жажду (заигравшись, он может забыть об этом). Не разрешайте ему носиться по детской площадке на полный желудок — это верный способ заработать приступ тошноты!

У ребёнка молочница

Протирайте язвочки во рту у малыша несколько раз в день после еды тампоном, смоченным в облепиховом масле, растворе соды или сахара.

Отожмите сок моркови, подсластите медом и смазывайте язвочки во рту. А грудничков можно поить морковным соком с четвертой недели жизни по 1-2 капли 1 раз в день.

Ни в коем случае не стирайте и не соскабливайте налет. Если вы начнете это делать, покажется кровь. Промывайте ребенку рот слабым (розовым) раствором марганцовки.

Отварите картофелину с головкой лука и яблоком, перетрите в кашицу и смазывайте язвочки несколько раз в день.

Смешайте 100 г меда, 100 г сливочного масла и немного ванильного сахара. Давайте ребенку старше 2 лет эту смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Вы просили рассказать — *Девичьи проблемы*

Месячные пошли в 9 лет...

У моей дочки в 8 лет стала увеличиваться грудь, а в 9 лет начались месячные. Скажите, пожалуйста, это нормально? Надо ли мне что-то предпринимать?

Р. Орловская, Невинномысск, Ставропольский край

Сегодняшние нижние границы нормального полового развития таковы: в возрасте около 8 лет начинается рост груди, затем появляются первые волосики на лобке и в подмышечных впадинах. Спустя 1,5-2 года от начала развития молочных желез начинаются первые месячные. Однако результаты последних исследований детских эндокринологов позволяют предположить, что стандарты полового развития девочек в скором времени могут быть подвергнуты пересмотру. Изучив параметры 17 тысяч здоровых девочек в возрасте от 3 до 12 лет, ученые получили неожиданные результаты. Оказалось, что признаки начальных стадий развития молочной железы появляются теперь у девочек в среднем около 7 лет. Соответственно, через 2-3 года после этого наступают месячные. Таким образом, вполне возможно, что половое созревание у вашей дочери началось своевременно. Но все-таки говорить об этом более уверенно можно лишь после проведения обследования. В него входят исследование уровня гормонов, УЗИ органов малого таза и надпочечников. Возможно, потребуется исследование глазного дна и магниторезонансная томография головного мозга.

Есть немало причин, которые могут несколько сдвинуть сроки полового созревания. Это и родовая травма, и перенесенные в младенчестве и раннем детстве вирусные инфекции, и опухоль. Как можно быстрее надо обратиться к врачу. Обратите внимание и на количество волосиков на руках и ногах девочки. Их избыточный рост тоже может служить поводом для серьезного обследования.

Что же делать родителям, в то время как ученые ломают головы над причинами столь раннего начала полового развития девочек? Посетив врача и убедившись, что с девочкой все в порядке, родители должны взять на себя ответственность за психологический комфорт ребенка и его адаптацию к новому состоянию.

О. Д. Миронова, детский эндокринолог-гинеколог

ЕСЛИ ВРАЧ НЕ НАЙДЕТ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НИКАКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ДЕВОЧКИ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, РАННЯЯ МЕНСТРУАЦИЯ И РОСТ ГРУДИ — СЛУЧАЙ ДЕТСКОЙ АКСЕЛЕРАЦИИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Изжогоff»: еда без запретов!

Те, кто регулярно сталкивается с изжогой, часто решают проблему с помощью средств, помогающих быстро, но ненадолго. И ненавистная изжога возвращается снова...

Новый препарат **«Изжогоff»** от компании «Эвалар» обладает тремя бесценными качествами. Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжогоff» действует удивительно быстро, нейтрализуя повышенную кислотность и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. И, наконец, благодаря природным составляющим, препарат улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта в целом.

И это еще не все! Благодаря тщательно подобранному составу, «Изжогоff» не имеет побочных эффектов и может применяться даже беременными и кормящими женщинами. Не менее важна и форма – жевательные таблетки «Изжогоff» не нужно запивать водой, и они удобны для применения в любой ситуации.

«Изжогоff» от компании «Эвалар» поможет избавиться от изжоги и наслаждаться едой без запретов!

«Артишока экстракт»: здоровье печени по французскому рецепту!

Французы всегда славились любовью к хорошей кухне: изысканные вина, сыры и паштеты... Не слишком полезно для печени! И все же именно французы «впереди Европы всей» по продолжительности жизни. Как же удается этим гурманам сохранять свою печень здоровой?

Еще в средневековой Франции широкое применение для детоксикации печени нашел артишок. Чтобы полезность артишока стала доступнее и для россиян, компания «Эвалар» выпустила нелекарственный препарат «Артишока экстракт». Благодаря уникальному сочетанию биологически активных веществ (производные цинарина, хлорогеновая и кофейная кислоты), артишок отвечает за выведение токсинов из печени. Эти свойства растения настолько сильны, что в Европе его используют даже для снятия экологической и алкогольной интоксикации.

Таблетки «Артишока экстракт» от компании «Эвалар» содержат высокоочищенный экстракт артишока французского производства. Экстракт артишока также входит в состав известного средства для печени «Гепатрин» производства «Эвалар».

«Гепатрин» и «Артишока экстракт» от компании «Эвалар» - здоровье вашей печени по французскому рецепту!

«Ревмафлекс» от компании «Эвалар» помогает обрести гибкость ивы

Несмотря на колоссальный арсенал всевозможных средств для суставов и позвоночника, люди все чаще стремятся к натуральным веществам, чтобы максимально снизить количество побочных действий.

Если обогатить этими веществами свой рацион, можно добиться прекрасных результатов – сохранить здоровье, а значит, и гибкость суставов и позвоночника как можно дольше. Одним из таких натуральных веществ является салицин, содержащийся в коре белой ивы. Салицин – уникальное природное вещество, эффективное, как и синтезированный салицин, однако при этом он обладает всеми преимуществами натурального средства.

Природный салицин в максимальном количестве включен в состав нового нелекарственного средства «Ревмафлекс» от компании «Эвалар». Это первое в России средство с таким высоким содержанием экстракта коры белой ивы – 400 мг в каждой таблетке, с максимальной концентрацией салицина, выделенного по немецким технологиям.

Дополните свое питание природным салицином, содержащимся в «Ревмафлексе», и это поможет Вам обрести гибкость ивы.

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокую эффективность своих натуральных препаратов, потому что использует только высококачественное растительное сырье и современные технологии. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит, и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющих – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества – делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар» – изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

«Инулин Форте Эвалар» поможет снизить повышенный уровень сахара

Диабет – что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

«Омега форте Эвалар»: незаменимый элемент здоровья

Можно спорить о том, есть ли незаменимые люди или вещи. Но одно бесспорно: незаменимые вещества, которые не синтезируются в нашем организме, но при этом необходимы для здоровья, существуют. И среди важнейших из них – жирные кислоты омега-3.

Недостаток в рационе полиненасыщенных жирных кислот омега-3 негативно сказывается на состоянии важнейших систем организма – в первую очередь, сердца и сосудов. Это подтверждает и статистика: дольше всех на земле живут представители тех наций, в рационе которых традиционно много продуктов, богатых омега-3.

В питании россиян этих веществ обычно крайне мало. Чтобы восполнить их недостаток, помочь нам с вами поддержать здоровье сердца и продлить молодость кожи, компания «Эвалар» разработала новый препарат с повышенным содержанием омега-3 - «Омега форте Эвалар». В отличие от многочисленных препаратов омега-3 на основе рыбьего жира, представленных сегодня в аптеках, «Омега форте Эвалар» имеет растительный состав. Если в рыбьем жире содержание омега-3 составляет около 30%, то в капсулах «Омега форте эвалар» оно не менее 60% - почти в 2 раза выше! Кроме того, растительный состав дополнительно содержит более сбалансированный комплекс жирных кислот омега-6 и омега-9.

«Омега форте Эвалар» с повышенным содержанием омега-3 поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и сохранить молодость вашей коже!

«Омега форте Эвалар» – незаменимый элемент здоровья!

Лекарственная настойка сабельника «Эвалар» лечит суставы, снимая воспаление и отсекая боль

Большинство людей с болезнями суставов знают, что синтетические обезболивающие пагубно действуют на желудок, а боль снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Попробуйте лекарственную настойку сабельника от компании «Эвалар», которая соединила в себе вековые традиции народного траволечения и фармацевтические технологии, сделав лечение суставов более щадящим.

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка сабельника от компании «Эвалар» является лекарством, обладая доказанным лечебным действием. Клинические испытания, которые координировал Институт ревматологии РАМН, показали, что настойка сабельника от компании «Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) настойка сабельника усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.

ЛС-002431

Лекарственная настойка сабельника бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого эффекта.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; а также по тел. 236-02-23; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 370-40-83, 003; **Астрахань** 306-606; **Барнаул** 770-110, 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Воронеж** 428-428; **Екатеринбург** 321-39-26, 321-39-25; **Ижевск** 512-239; **Иркутск** 201-208; **Кемерово** 539-090; **Краснодар** 255-78-04; **Красноярск** 227-77-09; **Новокузнецк** 770-502, 776-477; **Омск** 445-515; **Оренбург** 780-994; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66; **Хабаровск** 333-991; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13; **Южно-Сахалинск** 424-687; **Ярославль** 305-541.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.

СоГР №72.99.11.3.У.11940.12.09, СоГР №77.99.23.3.У.12268.10.05, СоГР №77.99.23.3.У.7500.7.06, СоГР№ 77.99.11.3.У.10948.11.09, СоГР №77.99.11.3.У.10595.11.98, СоГР №77.99.11.3.У.10020.10.09
БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

РЕКЛАМА С 12+

Прошу помощи

НОГА СЛАБАЯ. ХРОМАЮ. ДИАГНОЗ ГОНАРТРОЗ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне 65 лет. У меня травмы колена, болит голень, под коленом сильная тянущая боль. Нога слабая, хожу хромая. Икры ног тоже болят при ходьбе, становятся как деревянные. Ногу полностью согнуть не могу, при этом сильная боль, хруст суставов. Диагноз гонартроз, кисты Беккера. Какой прогноз моего заболевания? Как долго еще будет держаться боль, пройдет ли она вообще и буду ли я хромать? Люди, кто болен гонартрозом, как спасаетесь от боли? Какие мази и травы используете для лечения?

Тамара Николаевна Понеделкова, Ростов-на-Дону

НЕУЖЕЛИ ТЕПЕРЬ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ ПРИНИМАТЬ «ЭУТИРОКС»?

Читаю «Айболит» и переживаю за судьбы других людей. Очень радуюсь за тех, кому удается излечиться по рецептам, которые народ присылает в газету. Желаю здоровья и благополучия! Мне 60 лет. Болею, но точных диагнозов не ставят. Единственное достоверно известно, что в крови антитела не обнаружены. Эндокринолог назначила гормональный «Эутирокс» пить постоянно. А лор-врач обнаружила эзофагит пищевода: першит в горле и сухой кашель. Миндалины удалены в детстве, и горло много лет не болело. Сейчас горло часто воспаляется и десны. После употребления гормонального препарата воспалительный процесс утих, но может возобновиться, я это чувствую. Неужели мне теперь всю оставшуюся жизнь принимать этот «Эутирокс»? Этот вопрос я задаю тем читателям, которые тоже принимают его.

Хотелось бы узнать о болезни эзофагит. Врачи рекомендаций не дали. Чем лечить?

P. S. Часто использую совершенно безвредное антимикробное и противовоспалительное средство, такое как березовый аптечный деготь. Вечером намазываю им больные места и обертываю целлофаном до утра, а утром смываю губкой с мылом. Конечно, у дегтя неприятный запах, но если болеешь, с этим смиришься.

Маргарита Борисовна Макарова, Казань, Татарстан

КАК СПРАВИТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ?

Часто пользуюсь рецептами из «Айболита», но от своей болезни никак не могу вылечиться. Хочу спросить совета у читателей. Как справиться с мигренью? Очень сильные боли, вплоть до рвоты, бывают по 3 дня. Пока 3 дня не пройдет, боль не прекращается. И еще у меня варикоз на ногах. Иногда утром просыпаюсь с тяжестью в ногах, как будто всю ночь простояла. Лечебные кремы только на время снимают боль, а вены не исчезают. Операцию делать не хочу, говорят, что после нее еще сильнее ноги болят. И еще у меня хронический фарингит. Очень болит горло, даже летом. Полощу всякими травами и авиационным керосином смазываю, но не помогает, только на время становится лучше. Подскажите, пожалуйста, чем и как можно вылечиться? Буду очень рада, если кто-нибудь отзовется.

Фарида Ганиева, Йошкар-Ола, Марий Эл

У МЕНЯ ОЖИРЕНИЕ НА ПОЧВЕ ГИПОТИРЕОЗА

Мне 35 лет. У меня ожирение на почве гипотиреоза: при росте 165 см вес 95 кг. Врач назначил «Эутирокс 100». До приема лекарства уровень гормона был 22,8, после трех месяцев приема лекарства стал 2,6. Как мне сказал врач, уровень гормона нормализовался, и порекомендовал принимать этот препарат еще три месяца, потом снова сдать кровь. Вроде бы все налаживается, но вес не снижается. Хотя сладкого почти не ем, хлеб только черный. Стараюсь все продукты есть в отварном виде, делаю много салатов из овощей — толку никакого. Врач сказал, что достаточно принимать «Эутирокс», чтобы вес начал снижаться, но он стоит на одной отметке — 95 кг. Жир откладывается в верхней части туловища, хотя до болезни была нормальная пропорциональная фигура и вес 65 кг. Немного повышен холестерин — 5,9.

Люди, порекомендуйте что-нибудь! Врач на эту тему не разговаривает. Я уже отчаялась! Очень тяжело жить с лишним весом.

P. S. «Эутирокс 100» принимаю по 1 таблетке утром натощак.

Наталья Анатольевна, Ростовская обл.

НАРЫВ ЧУТЬ ЗАТЯНЕТСЯ — И СНОВА СВИЩ

Сыну 28 лет, он мучается с колчиком: ни работать, ни отдыхать не может. Искупался — нарывает, посидел смену на работе — дискомфорт. Два раза вскрывали. Под мышкой вот уже два года нарыв не заживает. Такое в народе называют сучьим выменем. Затянется ненадолго — и снова свищ, течет... Люди добрые, посоветуйте что-нибудь! Врачи, кроме вскрытия нарыва, ничего не предлагают. Может, кто мучился так же и победил этот недуг? Отзовитесь!

Н. И. Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

ДОЧКЕ ПРИХОДИТСЯ БРИТЬ ЛИЦО

Дочери всего 26 лет. С 16 лет нерегулярные месячные, их не было по полгода. Врач назначил гормональные препараты, очень сильные. В ее возрасте такие не назначают (не помню названия). В течение трех месяцев дочка их принимала и сильно пополнела. Пришлось отказаться от лечения. И началась проблема. На подбородке стали расти волосы. Вначале они были мягкие, как пушок. Дочка их сбрила. После этого стали расти грубые, как у мужчин. Их приходится сбривать каждое утро. Может, кто сталкивался с такой проблемой? Очень надеюсь, что откликнется на нашу беду знающий человек. Дочка стесняется. Заранее всем благодарна!

Наталья Иванова, Козьмодемьянск, Марий Эл

***

Мучают серные пробки. Пишу от отчаяния. Потеряла веру в то, что мне кто-нибудь поможет. Уже два года мучаюсь от пробок. Неудобно уже идти к врачу. У кого была такая же проблема? Люди добрые, что мне делать? Помогите, ради бога! Буду ждать с нетерпением ваших писем.

Гульнара Миннеханова, Татарстан

***

У меня на косточке шишка возле большого пальца. Образовался свищ. Натерла новую обувью. Как с ним справиться, то есть залечить? С нетерпением жду писем.

Спасибо за рецепты, много интересных и полезных, читаю с удовольствием. Желаю всем здоровья и успехов!

С уважением

С. Прохорова, с. Чалтырь, Ростовская обл.

***

У 18-летней дочери постоянные головные боли. Ни больница, ни лекарства не помогают. Не может читать, учиться. МРТ показала картину наружной гидроцефалии, латеровентрикулоасимметрию, умеренные перивентрикулярные глиозные изменения. Может, у кого было так?

Долаева, Черкесск, КЧР

ОТЗОВИТЕСЬ!

Ищу женщину, которая прислала мне глюкометр «Акку-чек». Дай вам бог здоровья! Валентина Павловна из Волгограда, очень прошу, откликнитесь! Мне надо с вами посоветоваться. Потеряла ваш адрес.

Людмила Александровна Баранова, ул. Алтайская, 189а, кв. 38, Рубцовск, Алтайский край, 658222

***

Антон Никифорович Дьяченко, проживающий в городе Городовиковске! На почте, до востребования, лежит мое письмо и телеграмма вам, заберите их и ответьте.

Без подписи, с. Новоселицкое, Ставропольский край

***

Ищу Николая Николаевича Колодеева, 1955 года рождения. По последним данным он проживал в Таджикистане, в Ленинабадской области, в городе Чкаловске. Может, кто из читателей «Айболита» знает Коленьку? Мне хотя бы знать, жив ли, здоров ли. Он был сильно болен. Теперь что-то стал сниться. Не знаю, куда свечку в церкви поставить за такого доброго, отзывчивого человека. Очень надеюсь, что он сам откликнется или кто из знакомых. Низко кланяюсь вам, люди!

Надежда Федоровна Матиенко, ул. Дзержинского, 191, кв. 38, пос. Зимовники, Ростовская обл., 347463

***

Для Елизаветы Ч. из с. Мурава, Пензенской обл.

Убедительно прошу, не откажите в моей просьбе, сообщите свой полный адрес. Беда в семье большая, очень нужно с вами посоветоваться. Умоляю!

С уважением и признательностью

Любовь Леонидовна Усольцева, ул. Володарского, 69, Новая Ляля, Свердловская обл., 624400

РАЗНОЕ

Я инвалид детства I группы, у меня неизлечимая болезнь ног — миопатия. Еле передвигаюсь с палочкой. Для себя родила сына и тем самым свое здоровье ухудшила. Живем с сыном в саманном доме, без удобств. Во время грозы сгорел телевизор. Он, правда, был совсем старый, но теперь и такого нет. Пенсия 5120 рублей. Люди добрые, может, вещи у вас есть ненужные: постельное белье, полотенца, покрывало какое-нибудь? Сыну бы какую футболку 48-50-го размера и обувь 42-го размера. А мне только летний халат 54-56-го размера. Болезнь прогрессирует, из-за нее никуда не выхожу дальше калитки. А может, кто продуктами поможет? Во многом себе отказываем. Не судите меня строго. Была бы здорова, пошла работать. А так из-за нарушения координации движений ничего не могу делать. Пусть хранит вас Бог!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, дом 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

После стресса меня понесло — при росте 165 см уже вешу 135 кг

Мне 30 лет. Муж старше на 10 лет, есть доченька Лилечка. Все бы хорошо, живи и радуйся, но не тут-то было. Всю жизнь страдаю от лишнего веса: то худею, то снова набираю. Что только ни делала: три раза кодировалась, пила разные таблетки. Эффект, конечно, был — похудела, после последней кодировки 4 года не поправлялась. А после родов начала резко поправляться. Скажете: «Меньше жрать надо!» Но только тот человек меня поймет, который сам столкнулся с этой болезнью. За 2 месяца я набрала 23 кг. Муж меня отговаривал, не верил, что я смогу похудеть, но я закодировалась в очередной раз и начала-таки худеть. За 8,5 месяца сбросила 25 кг и дохуделась... до образования камней. Сделали операцию, удалили камни. Сутки лежала в реанимации. Отошла вроде бы... Стала оживать, стала меньше есть как-то сама по себе. Потом внезапно умерла мама. От сильного стресса меня снова понесло. Да с такой силой, что несет до сих пор! При росте 165 см вешу 135 кг.

Умоляю, откликнитесь те, кому удалось справиться с такой бедой! Живем в деревне, есть небольшое хозяйство. Мне кажется, из-за моего внешнего вида я теряю мужа. Он начал выпивать, старается меньше времени проводить со мной наедине. Начались скандалы...

Ольга Близнюк, Ростовская обл.

SOS SOS

Кто приютит?

Я инвалид II группы, сирота, родных нет. Здоровье ухудшается с каждым годом. Живу в частном доме. Нуждаюсь в уходе. Пишите и вложите чистый конверт для ответа.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

Мне 57 лет, живу в интернате. У меня нет ступней, хожу на протезах, но сама себя обслуживаю. Хочу, чтобы кто-нибудь взял надо мной опекунство. Напишите мне, пожалуйста.

Валентина Петровна Саузина, Казарм Зона ПНИ, пос. Михайловский, Партизанский р-н, Саратовская обл., 413540

***

Врачи советуют поменять северный климат на южный. Может, где в станицах и поселках Краснодарского края есть старые заброшенные дома? Купить сразу не на что, пенсия небольшая, жена не работает, но постепенно рассчитались бы. Обещаем помогать по хозяйству, работы не боимся, так как выросли в деревне. Нам по 42 года, без вредных привычек, я даже не курю. Может, найдутся добрые люди, напишут нам и что-то предложат? Очень на это надеемся.

Андрей Григорьевич Гладун, ул. Новая, 64, кв. 2, с. Быструха, Абатский р-н, Тюменская обл., 627544

***

Мне 25 лет, у меня трое детей — от 1 года 9 месяцев до 6 лет. Живу в Дагестане, здесь постоянно происходят взрывы, теракты. Очень переживаю за детей и хочу перебраться в Россию. Я русская, без вредных привычек. Может, за какой-нибудь бабушкой некому присмотреть? Согласна на переезд в любой город. Обманывать не хочу, буду ухаживать за прописку и дальнейшее проживание со своими детьми. Я трудолюбивая и выросла с бабушками.

Н. С. Свирид, с. Первокизлярское, п/о Косякино, Кизлярский р-н, Дагестан, 368801

***

Мне 39 лет. Приехали из Казахстана на Алтай, но оказалось, зря. У меня астма, климат не подходит. Терпела, мучилась — все зря, улучшение приходит ненадолго. А теперь астматические признаки появились у младшего сына, ему 8 лет. Врачи советуют сменить климат. Кто посоветует, где можно купить недорогой домик в Белгородской, Ростовской областях или Краснодарском крае? Желательно в деревне, где можно держать скот, работать в саду и огороде. Очень надеюсь на ваши письма.

С уважением

Ирина Владимировна Кухаренко, ул. Правды, 6, с. Николаевка, Поспелихинский р-н, Алтайский край, 659714

***

Ищу уголок в Ростовской области, недалеко от своих детей, где можно провести оставшуюся жизнь. Может, у кого есть ненужная хата в деревне? Так получилось, что до пенсии осталось чуть больше года, а мне негде жить. И желательно, чтобы была хоть какая-то работа.

Ирина Архиповна Зайцева (писать на имя Л. А. Гончаровской), ул. Сосновая, 16, х. Ольховый Рог, Миллеровский р-н, Ростовская обл., 346103

***

Зовут меня Николаевна, мне идет 60-й годок. Работаю в газетном киоске пятый год, продаю «Айболит» и читаю с интересом. Мне нужен добрый совет от хороших и умных читателей газеты. Может, и мне кто поможет? Скоро подойдет срок выхода на пенсию. Живу со взрослой дочерью, но она не хочет выходить замуж из-за меня. Хочу купить недорогое жилье с двумя комнатами, и чтобы обязательно была церковь или действующий монастырь. А может, кто живет один и ему очень плохо и одиноко? Я буду этому человеку подругой и помощницей. Люблю церкви и наши российские монастыри.

Л. Н. Фабрикантова, ул. Хамиди, 5, кв. 6, Алматы, Казахстан, 050002, тел. 8-707-717-64-43

***

Мне 60 лет, непьющая, самостоятельная. Могу ухаживать за пожилым человеком, живущим в Кемеровской области, у которого нет детей и родственников. Я не аферистка. Работаю, получаю пенсию, но своего угла нет.

Татьяна Николаевна Аносова, пр-т Ленина, 70а, кв. 58, Кемерово, 650066

***

Благодаря «Айболиту» нашла себе мужа, с которым живу уже 3 года. Я приехала из Баку в 1995 году, мне 60 лет. Все эти годы скитаюсь по квартирам, так как своего угла нет. У мужа тоже нет. Может, есть у кого в деревне старая кухня или землянка, желательно в Ставропольском крае? Переезжать дорого. Мы работящие. Может, кому нужна наша помощь? Мы будем ухаживать.

Татьяна Алексеевна Рустамова, ул. Клочко, 57, с. Дивное, Ставропольский край, 356720

***

Пенсионерка с сыном-инвалидом II группы, нуждаемся в переезде на юг России. Дорогое жилье купить не сможем. Очень надеемся на вашу помощь.

Без подписи, д/в, п/п 6308 196199, Вольск, Саратовская обл., 412906

***

Нас осталось только двое: я и мой 18-летний сын. Он инвалид детства, мне 54 года. Надо уехать туда, где есть лес, желательно недалеко от Ростовской области. Сын хочет поступать в училище, учиться дальше. Может, есть где жилье, которое можно купить в рассрочку?

Галина Грицай, ул. Ленина, 2а, х. Дальний, Пролетарский р-н, Ростовская обл., 347553

***

Досмотрю с правом проживания и возьму на содержание пожилую женщину. Порядочность гарантирую. Я медицинский работник. Могу выплатить часть стоимости жилья. Рассмотрю любое предложение.

Валентина, а/я 17д, г/п, с. Александровское, Ставропольский край

Спешим помочь

Я ВРОДЕ ТОЖЕ НЕ СУМАСШЕДШИЙ...

Для Александра Стефановича Ларичева из Липецкой обл., который разговаривает сам с собой («Айболит» №6 за 2010 г.).

Не думаю, что это признак душевного нездоровья. Просто поговорить не с кем, вот вы сами с собой и разговариваете. Я вроде тоже не сумасшедший, но сам с собою беседую, особенно если предстоит серьезный разговор. Проговариваю вслух какую-то мысль, особенно когда делаю расчеты, так лучше сосредоточиваюсь. Бывает, что становлюсь перед зеркалом, стою и говорю... И вслух отвечаю себе на вопросы, которые мне могут задать... Голос изнутри звучит четче и громче... Знакомое состояние. Я единственный ребенок в семье, в детстве часто приходилось оставаться одному и общаться с собой. А к старости эта давняя привычка просыпается. Иногда даже неловко становится, когда понимаешь, что тебя слышат окружающие. Ну да ладно!.. И вообще, мыслить вслух — это сродни психотерапии. Когда тебе плохо, а высказаться некому, очень даже помогает. И старость тут ни при чем.

P. S. У меня на работе проходную два огромных пса охраняют. С ними шутки плохи, так я с ними всегда вслух здороваюсь!

М. И. Максименко, Самарская обл.

У БОЛЕЗНИ МИНЦА НЕТ СТАДИЙ...

Для Валентины Андреевны Павловой из Ставропольского края, которой поставили диагноз болезнь Минца («Айболит» №8 за 2010 г.).

Внутрипротоковая папиллома чаще всего появляется перед менопаузой в возрасте 48 лет. Подругому это заболевание называется еще кровоточащей молочной железой или болезнью Шимельбуша. Причем у женщин до 20 и после 50 лет такая патология не возникает. Развивается она на фоне узловой или диффузной фиброзно-кистозной мастопатии. Считается, что возникновение папиллом зависит от гормонального фона. Иногда узлов несколько и размер опухоли достигает 3 см. В редких случаях множественные опухоли появляются в обеих молочных железах и располагаются далеко от соска. В таких случаях единственным проявлением болезни являются кровянистые выделения из соска и даже при самом тщательном обследовании иногда затруднительно определить место нахождения папилломы.

P. S. Болезнь Минца не бывает I стадии или какой-нибудь другой. Так называют обычно кровянистые выделения из соска. Хотя необходимо поставить более точный диагноз: сделать дуктографию, цитологическое исследование выделений. Чаще всего причиной болезни является протоковая папиллома, но выделения из соска могут быть и при внутрипротоковом раке, что случается гораздо реже. Народные средства тут не помогут. Нужна операция, причем в онкологическом центре. При операции также желательно прокрасить протоки специальной синькой. Увы, такое обследование выполняется не везде.

Георгий Николаевич Черкасов, врач-онколог

СХОДИТЕ К ЭНДОКРИНОЛОГУ, ХУЖЕ НЕ БУДЕТ...

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа, которая сильно потеет («Айболит» №9 за 2010 г.).

Сходите к эндокринологу, хуже в любом случае от посещения не будет. Сдайте анализы, и картина немного прояснится. Люди все разные, поэтому причину смогут установить только высокообразованные профессионалы и там, где есть хорошая диагностическая база. Если проблема психологическая, тогда прямая дорога к психотерапевту, только к хорошему. Будьте готовы к длительному курсу лечения до полного выздоровления. И самое главное — не забивайте голову самолечением. Как сказал один известный мне психиатр: «Человек не книга, себя просто так ты не прочитаешь, а если начнешь читать, то неправильно, начинаешь придумывать то, чего нет в реальности». Кстати, в нашем отчасти недоразвитом обществе существует заблуждение, что если человек обратился к психотерапевту или психиатру, то все — он псих, больной. Фу! Такое вешанье ярлыков говорит только о необразованности. Не обращайте на них внимание и смело идите к врачу, ведь он работает специально для нас.

Степан, Московская обл.

ДУМАЮ, ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ...

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа («Айболит» №9 за 2010 г.).

Я также страдаю гипергидрозом: потеют ладони, подмышки и стопы. Потею круглый год: зимой, естественно, меньше, летом — больше. Никаких исследований не проходил. Думаю, что это наследственность: папа сильно потеет (но у него ладони не потеют, а в основном спина), бабушка также страдала излишней потливостью, у сына в 1,5 года также потеют голова и стопы.

Дмитрий, Рязанская обл.

БЫЛА ДЕПРЕССИЯ, НО ВРЕМЯ ЛЕЧИТ!

Для Татьяны из Московской обл., которой предстоит операция по удалению матки («Айболит» №17 за 2010 г.).

Мне 32 года, а матку удалили в 31 год, после постоянных кровотечений в послеродовом периоде. Я успела родить дочь. Матку удалили из-за приращения плаценты к ней, так показала гистология. В диагноз до сих пор не верю. В медицине, можно сказать, это один случай на миллион. Дочери уже годик. Слава Богу, девочка здоровенькая. Больше полугода у меня была жуткая депрессия и разбитость, но время лечит. Все время слезы лить не будешь. Жизнь продолжается. По назначению гинеколога принимаю гормоны. Назначили «Фемостон 1/5». Через полгода сдам анализы: или этот препарат еще оставят, или назначат другой. Девочки, всем желаю бодрости духа и оптимизма несмотря ни на что!

Инна, Брянск

***

Для Татьяны из Московской обл., («Айболит» №17 за 2010 г.).

Вот уже 5 дней, как меня выписали из больницы. Оперировали субмуктузную миому матки, выросла за 1 год, занимала почти всю полость матки, деформировала ее. Приговор был один — операция! Мне 45 лет, двое взрослых детей, мужу сильно не распространялась. Ну операция и операция, а что к чему — не заостряла внимания. Операция длилась 3 часа. На второй день меня уже подняли и заставили ходить. На третий день после операции я уже шустро передвигалась по больничному двору. Врачи заставляют больше двигаться из-за боязни появления послеоперационных спаек. На седьмой день после операции сняли швы, оставили полежать после этого 2 часа и выписали домой. Дома особо лежать не приходится, но это, наверное, и к лучшему. Итог такой: удалили матку, трубы и сделали резекцию правого яичника (киста). Левый яичник остался целым! Пришла на прием к участковому гинекологу для продления больничного листа. Поразила ее реплика в мою сторону: «Да... а у вас полукастрация...» Сразу начала говорить о наступающем климаксе, о приливах и отливах. Выписала БАД «Лайфемин». Я покупать его не стала. Может, придется искать другого врача. Но слешить что-то не хочу!

Светлана, Воронежская обл.

***

Для Татьяны из Московской обл.(«Айболит» №17 за 2010 г.).

Почему гинекологи считают, что климакс у женщин, если в молодом возрасте им удалили матку, наступает на 2-3 года раньше? Все очень условно. У меня в 46 лет матку удалили, оставили один яичник. Я никаких гормонов не принимаю и отлично себя чувствую, единственный яичник пока справляется. Начнутся приливы и все остальные прелести, тогда и буду искать, как лечиться.

Арина, Волгоградская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Татьяна Михаэлис из Белгорода, автор письма «Сил нет жить в аду», которая устала от пьянок и драк («Айболит» №10 за 2010 г.)!

Перезвоните по телефону: 8-913-246-74-15.

Николай Лобачев, Алтайский край

***

Таня, откликнитесь! Напишите мне. Очень жду письмо. У меня есть возможность помочь вам, да и себе тоже.

Иван, д/в, г/п, п/п 6002 351662, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347670

***

Прочитал о вашей кошмарной жизни и решил помочь с жильем. Мне 50 лет. Подробности в письме.

Владимир, Калмыкия, тел. 8-909-408-78-10

Приятно поговорить с единственно умным человеком, если кроме кота и собаки рядом никого нет

Для Александра Стефановича Ларичева из Липецкой обл., который разговаривает сам с собой («Айболит» №6 за 2010 г.).

Все люди поголовно разговаривают сами с собой. И я в том числе. И не вижу в этом ничего страшного. Ведь не несете же вы при этом всякую ахинею? Если да, то это отклонение в психике. Но вообще разговаривают сами с собой, как правило, люди, которые живут одни... Я давно похоронил жену. Соседи не часто заходят ко мне во двор, ну разве что на улице с кем перекинешься словом да с продавщицей в ближайшем магазине. Живем втроем — я, Мурзик и пес Барбос. Общаюсь с ними, советуюсь... Умные твари — все понимают. Ну а решение принимаю сам — я в доме главный. Бывает, встаю утром и думаю, что приготовить поесть? Спрашиваю Барбоса: «Борщ будешь есть? Или картошки в мундирах отварить?» Молчит, зараза, только хвостом помахивает. Но когда слышит: «А борщ с косточкой будет вкуснее!» — аж подпрыгивает от восторга. Знает слово «косточка». Вот так и живем. Александр Стефанович, пусть вас не волнуют разговоры с самим собой. Согласитесь: приятно поговорить с единственно умным человеком... если, кроме кота и собаки, рядом никого нет.

Николай Петрович Лукьянченко, Липецкая обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

SOS SOS

Приютим

Я пенсионерка, живу в Балаково, Саратовской области. Есть небольшой домик в деревне, в живописном месте, в 45 км от города. Рядом лес и река Волга. При доме сад, огород 11 соток. Думала, что выйду на пенсию и буду туда ездить на лето, но все вышло иначе. Дочь родила внучку и бросила ее мне. Домик наш пустует, огород зарос, очень жаль! Может, у кого нет жилья или дома, обстановка невыносимая? Можете жить в этом доме. Я, чем могу, помогу. И мне будет не так одиноко. Надеюсь, что откликнется непьющий человек, а то горький опыт уже был.

Людмила Николаевна Калугина, ул. Трнавская, 63, кв. 11, Балаково, Саратовская обл., 413840, тел. 8-960-351-09-80

***

Приму на жительство мужчину 68-75 лет. Условия хорошие. Возможно, в этом возрасте сложилось все совсем не так, как хотелось...

Антонина Юрьевна Холохоленцева, ул. Минераловодская, 12, кв. 1, с. Новоселицкое, Новоселицкий р-н, Ставропольский край, 356350

Приглашаем работать на ферму с крупным рогатым скотом, мужчин или семейную пару, серьезных и непьющих людей. Есть жилье, газ, свет, рядом лес и река, оплата нормальная.

К. М. Иванов, ул. Звездная 3, пос. Красные Баррикады, Икрянинский р-н, Астраханская обл., 416356

***

Маме 84 года. Живет одна и нуждается в помощи. У мамы дом со всеми удобствами в центре города Лиски. Надеюсь на письмо от одинокой пожилой женщины, нуждающейся в жилье.

Т. И. Кудрявцева, ул. С. Лазо, 5, Лиски, Воронежская обл., 397900

***

Приглашаю к себе в деревню мужчину и женщину до 60 лет, непьющих, несудимых, умеющих вести домашнее хозяйство. Жилье, питание бесплатно. Подробности при переписке.

Л. И. Кинжигалиева, ул. Кирова, 10а, с. Некрасово, Красноармейский р-н, Саратовская обл., 412800

***

Приглашаю к себе хорошую, честную, пожилую женщину, которую дети гонят из дома, чтобы она своим присутствием напоминала мне маму. Мне очень одиноко, я уже несколько лет вдова. Может, кто-то хочет сменить северный климат на южный? Одна просьба: вкладывайте, пожалуйста, конверт со своим адресом и номером телефона. Дай бог всем нам здоровья! Пусть наш добрый «Айболит» всегда приходит на помощь всем болеющим людям, поддерживает нас духовно и дает надежду на выздоровление!

Галина Глушенко, д/в, п/о №2, пос. Зимовники, Зимовниковский р-н, Ростовская обл., 347462

***

Я вдовец, 56 лет, не пью, не курю, несудимый. Семья погибла. Живу в городе, в частном доме. Место хорошее, рядом лес, река, море в двух часах езды. У меня большой огород, молодой сад. Обращаюсь к людям, которые находятся в затруднительном положении, у которых нет жилья. В нашем городе есть работа. Обещаю предоставить жилье и прописку. Пишите, вложите конверт.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

***

Приглашаю в гости, буду рада и деткам. Село, хвойный лес, река, солнце. Продукты сельские, есть козье молоко. Я одинокая пенсионерка, бывший учитель, 60 лет. Звоните с 19 до 22 часов.

Раиса Михайловна, Бобров, Воронежская обл., тел. 8-903-472-68-70

***

В 55 лет осталась без жилья. Может, кому нужна моя помощь? Я работаю поваром. Нормальная женщина, многое пережившая в жизни, умею заботиться о людях. Или помогите найти недорогой домик, желательно в Краснодарском крае.

Ольга Ивановна Харина, ул. Матвеева, 119/1, кв. 25, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

Мне 69 лет. Из дома никуда не хожу, после инсульта голова кружится. И почтового ящика у меня нет. Зачем он? Мне никто не пишет, и я никому не пишу. Хочу приютить участника Великой Отечественной войны, которого дети обижают. Или если он живет один и некому за ним ухаживать. У меня есть жилье, но одной тяжело, не с кем поговорить. А если у мужчины есть жилье и он не хочет оттуда уезжать, то я могла бы переехать к нему.

Ирина Николаевна Филиппова, ул. Камышинская, 18/14, кв. 73, Ульяновск, 432066, тел. 8-917-060-66-65

Спасите, люди! Я купила эту усадьбу, будучи здоровой...

Спасите, люди! Сад, огород — 32 сотки! Есть орех, груша, абрикос, вишня, калина, но главное — 20 соток малины и 5 соток клубники. Прежние владельцы обещали, что сад приносит доход и хватит урожая не только для еды. Я купила эту усадьбу — дом 62 квадратных метра, сараи, отопление, свет, вода у крыльца — 3 года назад, будучи относительно здоровой. Но в 2009 году заболела, ослабла, теперь не могу обрабатывать землю. Мне 73 года. Это поместье для большой семьи, здоровых и сильных людей. Живя здесь, работать нигде не надо. Если у вас работящая семья и домик в городе, давайте обменяемся. Наша станица большая — 8 тысяч жителей, школа, поликлиника, клуб, детский сад, почта. Чтобы жить здесь зажиточно, надо иметь в семье мужчину и автомобиль. Купить квартиру в городе не могу, сын — инвалид II группы.

Альбина Здановская, ул. Орджоникидзе, 16, ст. Советская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357329

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебное питание

Высокое давление? Откажитесь от конфет

Каждый второй гипертоник может полностью отказаться от таблеток, соблюдая диету. Необходимо снизить употребление соли до 1 чайной ложки в день.

Кроме того, нужно ограничить потребление жирной и сладкой пищи, а есть много овощей, фруктов и зерновых продуктов. Зерновые продукты — это хлеб с отрубями или из цельных зерен, каши, а также кукурузные, рисовые, мюсли со злаками. В день рекомендуется съедать не менее 7-8 порций такой пищи из расчета: 1 порция — ломтик хлеба, полчашки отварного риса или каши или 1 чашка хлопьев.

Овощи и фрукты необходимы гипертоникам как источник полезных веществ — калия, магния, пектинов и других пищевых волокон. В день рекомендуется съедать по 4-5 порций этих продуктов. Одна порция — это стакан фруктового или овощного сока, чашка сырых или полчашки приготовленных овощей, один фрукт размером со среднее яблоко или 50 г сухофруктов.

Молочные продукты — незаменимый источник кальция и легкоусвояемого белка. Наиболее полезны йогурт, кефир и творог жирностью не более 2,5%. Полезно съедать по 2-3 порции молочных продуктов ежедневно. Одна порция — чашка простокваши, кефира, ряженки или йогурта, стакан молока, 100 г творога, 50 г малосоленого сыра.

Мясо, птица и рыба обеспечивают организм белком, в состав которого входят незаменимые аминокислоты. В день желательно съедать не более двух порций этих продуктов. За 1 порцию принимают 100 г приготовленного мяса, птицы или рыбы.

Жиры и масла необходимы в количестве двух-трех порций в день. Порция — 1 чайная ложка растительного масла или 1 столовая ложка легкого майонеза.

Орехи, тыквенные или подсолнечные семечки рекомендуется есть 4-5 раз в неделю. Они высококалорийны, но необходимы в качестве источника незаменимых жирных кислот, магния, калия, микроэлементов и пищевых волокон. Одна порция — 40 г орехов или 2 столовые ложки очищенных семечек.

Сладости придется ограничить. Их можно есть лишь по одной порции не более 5 раз в неделю. Порция — 1 столовая ложка сахара, джема или желе, 2 шоколадные конфеты.

Женщинам разрешается употреблять в сутки не более 350 мл пива, 150 мл вина или 35 мл водки.

Кроме того, гипертоникам очень важно укреплять сосуды при помощи продуктов, содержащих витамины С и Р. Чемпионами по содержанию веществ, полезных для сосудов, являются черника, черноплодная рябина и апельсины.

Е. Д. Гонозов, врач-диетолог

ЕСЛИ ЕСТЬ СВИНИНУ ЕЖЕДНЕВНО НА ОБЕД И УЖИН, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕГРУЗКЕ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

Индейка на столе

Съеденное на ужин мясо индейки — хорошее средство от бессонницы, так как содержит натуральные успокаивающие вещества.

Мясо индейки богато селеном, который помогает предотвращать возникновение раковых заболеваний, кроме того оно не вызывает аллергии. Это мясо полезно для костей, волос, ногтей и крови. Одна порция индейки обеспечивает организм суточной нормой витамина РР. Недостаток данного витамина вызывает авитаминоз, нарушение деятельности коры головного мозга, нервные и психические расстройства, общее снижение уровня интеллекта. Достаточно в день съесть 150 г грудки индейки, чтобы на 23% пополнить запасы железа в организме и забыть об анемии. Те же 150 г филе индейки на треть удовлетворят суточную потребность организма в цинке, который отвечает за иммунитет. Свойства мяса усиливает пряная зелень.

О козьем молоке

Оно полезно людям, страдающим аллергией на коровье молоко, пищевой аллергией. Для профилактики обострения аллергических заболеваний полезно выпивать ежедневно натощак по 1 стакану козьего молока в течение месяца.

Кальция в козьем молоке больше, чем в твороге, поэтому всем, кто страдает от болезней суставов, особенно артритов, полезно 2 раза в год в течение месяца проводить курс лечения козьим молоком: пить его по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

Больным язвой желудка необходимо пить козье молоко, так как в нем есть лизоцим — вещество, обладающее ранозаживляющим свойством: оборвите с листа трехлетнего алоэ шипы и съешьте лист утром, через 30-40 минут выпейте 0,25-0,5 л козьего молока (больше утром ничего не ешьте и не пейте). В обед выпейте только 0,25-0,5 л козьего молока. На ужин снова съешьте лист алоэ и через 30-40 минут выпейте 0,25-0,5 л козьего молока. Лечитесь до выздоровления.

Лекарство на тарелке *Не упусти сезон*

Лечимся арбузными корками

АРБУЗЫ ПОЛЕЗНЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ, ДИАБЕТЕ, ПОДАГРЕ, АРТРИТЕ, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СОСУДОВ.

Врачи советуют есть их как можно больше при болезни Боткина, болезнях печени, желчного пузыря, атеросклерозе, гипертонии, анемии, подагре, пороках сердца, носовых кровотечениях и ожирении. При ожирении мякоти арбуза нужно съедать ежедневно по 2-3 кг. Не чаще 1 раза в неделю людям с лишним весом полезно устраивать разгрузочные арбузные дни: съедать около 3 кг мякоти в день.

Если вы заранее заготовите арбузные корки, то лекарь с бахчи поможет вам и вне арбузного сезона. Подсушенные в духовке или свежие арбузные корки используются в лечебных целях при тех же заболеваниях, что и свежая мякоть арбуза.

Способ заготовки очень прост — мелко нарезанные корки сушат в духовке и хранят в темном месте.

* При колите и гастрите залейте 100 г сушеных корок 0,5 л крутого кипятка, остудите. Пейте по половине стакана 4-6 раз в день.

* При желчно-каменной болезни и для очищения желчных протоков залейте 150 г арбузных корок 1 л кипятка и кипятите полчаса. Охладите, процедите и принимайте по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

* В качестве очистительного и мочегонного средства заварите 1-2 чайн. ложки порошка из сухих корок 1 стаканом кипятка и принимайте не менее 3 стаканов в день.

* При гепатите, для восстановления печени принимайте сок, выжатый из арбузных корок, по 1 ст. ложке каждый час ежедневно в течение месяца.

* При сахарном диабете пейте сок из арбузных корок по четверти стакана 4 раза в день.

* При мигрени, сильной головной боли приложите свежие арбузные корки к вискам и ко лбу, закрепив их повязкой.

* При хронических запорах, гипертонии, отеках смешайте 1:1 лист сенны и сухие арбузные корки, залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, пейте утром натощак или вечером перед сном.

Кислое лекарство

● **Нет аппетита и вялое пищеварение?** Измельчите свежую корку от 3-4 хорошо помытых лимонов, залейте 1 стаканом водки и настаивайте 1 неделю, ежедневно встряхивая. Процедите настойку и принимайте по 10 капель за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — две недели. Перед употребление посоветуйтесь с врачом.

● **Чтобы откашляться при бронхите,** залейте 2 ст. ложки измельченной лимонной корки 1,5 стакана кипятка, остудите, профильтруйте и выпейте в течение дня. Курс лечения до полного выздоровления.

● **При мигрени** хорошо промойте и измельчите вместе с кожурой 0,5 кг лимонов, добавьте 100 г хрена, пропущенного через мясорубку, и 300 г сахара. Смесь залейте 1 л белого вина и держите на водяной бане 1 час. Полученный состав охладите и принимайте по 20 мл 5-6 раз в день. Перед применением посоветуйтесь с лечащим врачом.

Пригодится

«ДЫННОЕ МОЛОЧКО» ГОНИТ КАМНИ

При мочекаменной болезни, раздражении мочевых путей, при кашле помогает «дынное молочко»: подсушенные семена дыни измельчите в ступке, постепенно добавляя теплую кипяченую воду (1:8), разотрите до молокоподобного состояния. Смесь процедите, добавьте по вкусу сахар. Принимайте по 0,25 стакана за 30 минут до еды 5-6 раз в день. Оно повышает количество отделяемой мочи, устраняет жжение при мочеиспускании.

АЛЫЧА — ЛЕКАРСТВО ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Многие, кто страдает запорами, могут избавить себя от этой проблемы отваром алычи. Готовить очень просто: залейте 1 ст. ложку сушеных плодов 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 5 часов, процедите, принимайте по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день. Кстати, компот из сушеных плодов повышает аппетит, улучшает пищеварение, особенно при гастрите со сниженной кислотностью.

ЕСЛИ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ СМЕСЬЮ ЧЕРНОГО ПЕРЦА И СОЛИ, МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА ИЗО РТА.

Сладкие пилюли

ПРОСТУДИЛИСЬ? ПРИГОТОВЬТЕ СЛАДКИЕ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ СПРАВЯТСЯ С КАШЛЕМ НЕ ХУЖЕ ЛУКА И ЧЕСНОКА.

Ореховый щербет. Пропустите через мясорубку или измельчите в ступке 200 г ядер грецких орехов. Ореховую массу смешайте со 100 г меда. В смесь добавьте по 50 г свежевыжатого сока алоэ и апельсина. Тщательно перемешайте щербет и принимайте по 1 чайн. ложке за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Лимонное масло. Пропустите через мясорубку средний лимон вместе с цедрой, без косточек, и 50 г размягченной кураги, смешайте со 100 г сливочного масла и 2 ст. ложками меда. Не спеша съедайте утром и вечером по 1 чайн. ложке. Храните масло в холодильнике.

Шоколадный напиток. Распустите на водяной бане полплитки черного шоколада, добавьте 4-5 ст. ложек обезжиренного кипяченого молока, 3-4 капли сока грейпфрута, корицу на кончике ножа. Хорошо перемешайте. Пейте напиток теплым.

Молочный коктейль с инжиром. Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодов инжира стаканом молока. Поставьте смесь на умеренный огонь на 10-15 минут. Напиток слегка остудите, добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла, а затем взбейте миксером. Выпейте теплым на полдник или перед сном.

Из почты «Айболита»

Картофель в мундире из желчного пузыря весь песочек вымыл

Обнаружили у меня три года назад песок в желчном пузыре. Медицине официальной я привыкла доверять. Долго лечилась лекарствами разными, дюбажи делала, но песок почему-то не вымывался. Тогда я и задумалась, что, если так и дальше буду продолжать, лекарствами посажу себе печень. Заинтересовалась различными газетами и журналами с рецептами народной медицины. В одном «Айболите» трехлетней давности я и нашла этот рецепт, которым и спешу поделиться с читателями. Решила попробовать. Стала принимать. Уже через 1,5 месяца врач песок в желчном пузыре не обнаружил.

Рецепт такой: вымойте 1 кг картофеля, удалите из клубней глазки, залейте клубни 6 л воды, доведите на сильном огне до кипения, а затем 3 часа варите картофель в мундире на очень слабом огне. После этого немного воды слейте, слегка посолите и сделайте очень жидкое картофельное пюре. Поставьте его на несколько часов остывать. Когда пюре осядет и сверху образуется чистая водичка, аккуратно слейте ее в отдельную посуду. Это и будет чудо-лекарство. Его надо принимать по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 40 дней. Будьте здоровы!

Ирина Поликарповна Еремеева, Тобольск

Чеснок помог избавиться от мучительного геморроя

Мне сейчас 65, где-то 15 лет назад вылез у меня геморрой. Боли жуткие, не дай Бог такое кому-то пережить, но, к сожалению, многих мучает геморрой годами. Для себя я нашла рецепт, который помог мне забыть об этой гадости надолго. Рецепт несложный: доведите до кипения 0,5 л свежего коровьего молока, но не кипятите, снимите с огня. Очистите и раздавите 3-4 крупных дольки чеснока. Когда молоко остынет (до температуры парного), добавьте в него чеснок и настаивайте 8-10 часов, процедите. Перед тем как ввести клизму с приготовленным настоем, сделайте мини-клизму простой водой, чтобы очистить прямую кишку от содержимого. Затем клизмочкой (50-100 мл) введите чесночное молочко и подержите 15 минут. Проделала такую процедуру 2-3 раза — геморрой прошел. Очень надеюсь, что и другим поможет мой нехитрый рецепт.

Тамара Николаевна Родина, Усть-Лабинск, Краснодарский край

Обедаем дома

Суп из помидоров с базиликом

800 г помидоров, 25 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 1 лавровый лист, 1 л овощного или куриного бульона, 1 ст. ложка муки, сливки, черный перец, соль.

Растопите масло, добавьте измельченные лук и чеснок, тушите несколько минут до золотистого цвета. Добавьте муку и готовьте еще 1 минуту. Влейте бульон, добавьте порезанные томаты, лавровый лист. Посолите, поперчите, доведите до кипения, накройте крышкой и оставьте кипеть 20 минут. Перелейте суп в блендер и взбейте, добавьте сливки и рубленую зелень. Перед подачей на стол можно украсить базиликом.

Грудка индейки с грибной начинкой

200 г консервированных лисичек, грудка индейки, 150 мл сливок, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 5 ст. ложек листьев базилика, 3 ст. ложки сыра, 1 ст. ложка лимонного сока, перец, соль.

Лук и чеснок порубите. Перемешайте базилик, половину лука, чеснок и сыр. Вложите массу между кожей и мясом и закрепите зубочистками, приправьте. Приготовьте грудку, обжарив с обеих сторон в масле, и поставьте в теплое место. Потушите оставшийся лук, добавьте лисички и жарьте еще 2 минуты. Влейте сливки и немного уварите на сильном огне. Приправьте соус солью, перцем и лимонным соком.

Пирог с виноградом

Тесто: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Начинка: 1,5 кг винограда, 200 г сметаны, 100 г орехов, 60 г сахара, 50 г молотого миндаля, 4 яйца, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки виноградного сока, 1 чайн. ложка корицы.

Муку с разрыхлителем просейте, вбейте яйца, добавьте масляную стружку, посыпьте сахаром. Вымесите тесто, скатайте в шар и положите в холодильник на 30 минут. Из винограда удалите косточки. Раскатайте 3/4 теста и выложите на смазанный жиром противень, сделав бортик. Наколите тесто вилкой и поставьте в духовку на 10 минут, остудите. Раскатайте оставшееся тесто и нарежьте полосками шириной 1 см. Скрутите их жгутиками и положите по периметру основы из теста. Основу посыпьте миндалем, корицей и выложите ягоды. Смешайте сахар, сметану, сливки, сок и залейте начинку. Пирог посыпьте орехами и выпекайте еще 40-50 минут.

Из арбуза

ЦУКАТЫ

Арбуз очистите от мякоти (кожицу не снимайте!), нарежьте кубиками, отварите до мягкости, опустите в сахарный сироп (1,5 кг сахара на 4 стакана воды), оставьте на 10-12 часов, а потом проварите 10 минут. Дайте постоять, опять проварите. В конце варки добавьте ложку лимонной кислоты и ванилин на кончике ножа. Откинув горячие корки на поднос, дайте стечь сиропу, засыпьте сахаром, подсушите в духовке.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КОРОК

На 1 кг корок - 1,2 кг сахара, 1,5 чайн. ложки питьевой соды, ванилин.

Корки вымойте, очистите от мякоти и верхней зеленой кожицы, нарежьте кубиками и каждый проколите. В 1 стакане горячей воды растворите соду, смешайте с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные корки опустите в этот раствор, закройте крышкой и оставьте на 4 часа. Половину приготовленного сахара асыпьте в другую кастрюлю, залейте 3 стаканами воды, прокипятите 10 минут. Из содового раствора выньте корки, промойте их, опустите в кипящий сироп. Кипятите 15 минут, снимите с огня и оставьте на ночь. На другой день добавьте оставшийся сахар, доведите до кипения и варите 3 часа. За 2 минуты до окончания варки добавьте ванилин. Теперь можно закатывать в банки.

Из рыбы

Всегда любила мясо, но пришлось сесть на рыбную диету

Не так давно я перенесла операцию на сердце. Врачи рекомендовали диету, причем больше вегетарианскую. Для меня это был караул! Я всегда была «мясной» барышней, а тут рыбка, все тушеное, запеченное. Со временем приспособилась. Мясо я, конечно, ем, но больше налегаю на рыбу, овощи, фрукты. Предлагаю парочку своих рыбных рецептов.

Пирог «На ужин». 500 г рыбного филе, 2-3 картофелины, 1 луковица, 2-3 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

Сделайте постное тесто, раскатайте его на 2 лепешки. Уложите раскатанную лепешку на смазанную маслом форму, на лепешку уложите слой тонко нарезанного картофеля, обсыпанного солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху — тонко нарезанный лук. Все полейте маслом и накройте второй лепешкой. Края лепешек соедините. Поставьте готовый рыбник в теплое место на 20 минут. Выпекайте в духовке при 200-220°С.

Рыба с чесноком. Купите покрупнее рыбу. Разморозьте ее слегка, чтобы с ней удобно было возиться. Удалите головы, разрежьте по спинке (брюшко не вскрывайте), уберите хребет и потроха. Промойте водой и хорошо посыпьте крупной солью, черным молотым перцем, ломаным лавровым листом и чесноком, пропущенным через чесночницу. Закройте рыбу, заверните ее плотно в полиэтиленовый пакет и поместите на верхнюю полку холодильника. Через сутки она готова. Нарежьте ее тонкими ломтиками, чистить не нужно. Выложите в селедочницу, украсьте дольками лимона.

Нина Петровна Похвалова, Светлогорск

Полезно знать

Если в доме не оказалось дрожжей, а вы не признаете никакого другого теста, кроме дрожжевого, попробуйте заменить их половиной стакана пива или несладкой минеральной воды.

Рис получится белым, рассыпчатым и вкусным, если во время варки в воду добавить немного столового уксуса. В этом случае готовый рис можно и не промывать водой.

Молоко не убежит, если края кастрюли смазать сливочным маслом. Чтобы молоко не пригорало, перед тем, как поставить его на огонь, налейте в кастрюлю немного воды, как она закипит, наливайте молоко.

Мясо получится диетическим, если слить бульон, в котором оно варилось, и прокипятить еще раз. Кроме того, в нем останется меньше холестерина.

Чай станет гораздо ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить высушенную лимонную или апельсиновую корку. Можно добавить в пакет с чаем высушенную кожуру зеленого яблока.

Посытнее

Рецепты из «Айболита» очень простые, а получается необыкновенно вкусно!

Мой муж и дети очень любят вкусно покушать, благо у меня много времени — я домохозяйка. Готовлю им каждый день что-нибудь вкусненькое. Выписываю рецепты в «Айболите», они простые, доступные и оригинальные. Уже многие мы пробовали готовить — мужики мои уплетали те блюда за обе щеки. Спасибо всем читателям, которые присылают рецепты. Недавно попробовала приготовить блюдо по рецепту Елены Смирновой из Приморского края «Куриное мясо с картофелем» («Айболит №14 2010 г.) — очень вкусно! Благодарю вас, Елена, в моей тетради вкусных блюд теперь есть и ваш рецепт. Попробуйте мои блюда.

Говядина с яблоками. 300 г говядины, 200 г квашеной капусты, по 100 г репчатого лука и чернослива, 40 г копченой грудинки, по 30 г свиного жира и яблок, 20 г муки, перец, соль.

Мякоть говядины нарежьте на куски, отбейте, обваляйте в муке. Репчатый лук нарежьте, квашеную капусту отожмите. Чернослив и яблоки промойте. Мясо прогрейте в микроволновой печи с обеих сторон 2 минуты, выньте и в этой же посуде прогрейте нарезанные грудинку и лук 2 минуты. В глубокую посуду уложите слоями мясо, капусту, грудинку с луком, чернослив, яблоки, посыпьте солью, перцем, залейте водой. Тушите под крышкой в микроволновой печи при средней мощности 8-9 минут.

Заготовка «Домашняя». Мясо с ребрышками нарежьте крупными кусками, чтобы проходили в горлышко банки. Сложите в таз, залейте холодной водой. Вскипятите 5 л воды, всыпьте 800 г соли, размешайте. В кипящий рассол положите мясо, варите после закипания 20 минут. Подготовьте тару: на дно 3-литровых банок положите по 3 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, можно несколько бутонов гвоздики. Затем плотно уложите куски горячего мяса, залейте рассолом, накройте металлическими крышками, дайте постоять 30 минут. Долейте рассола и закатайте.

Рената Лобби, Москва

Лекарство с огорода — Рекомендуем

Капуста – второй хлеб

ЛЮБАЯ КАПУСТА ПОЛЕЗНА ЛЮДЯМ С ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА И ГАСТРИТОМ, А ТАКЖЕ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, НАЛАДИТЬ РАБОТУ ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ.

Рагу из капусты

1 кочан капусты, 6 яиц, 2-3 луковицы, по 150 г растительного масла и риса, тертый сыр, 0,5 л воды, перец, соль.

Разберите кочан капусты на отдельные листья, удалите кочерыжку, грубую часть черешков и отварите в подсоленной воде до мягкости. Затем откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Слегка обжарьте репчатый лук, добавьте рис и тоже обжарьте. Снимите с огня, перемешайте с мелко нарезанным луком, нарубленными яйцами, тертым сыром, солью, черным перцем и зеленью петрушки. Уложите слоями листья капусты и рисовую массу на смазанный маслом противень, причем последним положите слой капусты, залейте горячей водой и поставьте в духовку. Доведите почти до готовности, залейте яйцами, взбитыми с тертым сыром, и снова запеките.

Капуста с творогом

1 маленький кочан капусты, 500 г творога, 1 л кефира, 1 головка чеснока, зелень по вкусу.

Кочан капусты отварите в подсоленной воде 1-2 минуты, выньте и разберите на листья, сохраняя их очередность, остудите. Измельчите с солью чеснок, разбавьте 1 стаканом кефира и поставьте в холодное место на 30 минут. Творог хорошо разотрите, добавьте в него кефир с чесноком, мелко нарезанную зелень и промажьте этим фаршем каждый капустный лист и соберите их опять в кочан, обвяжите нитками, поместите в горшочек, залейте подогретым кефиром и поставьте в духовку.

Мясная запеканка с капустой

Лук, морковь, сладкий перец, мясной фарш, кабачки, зелень, 1 яйцо, цветная капуста, соль.

Потушите рубленый лук, натертую морковь и порезанный сладкий перчик. Затем выложите эту поджарку в мясной фарш. Туда же добавьте порезанную зелень, натертые на терке вместе с кожурой молоденькие кабачки, яйцо, посолите, поперчите. Цветную капусту слегка отварите в подсоленной воде, промойте в холодной, дайте воде стечь, затем разберите ее на соцветия. В форму для запекания выложите слой фарша, затем слой цветной капусты, снова слой фарша, сверху смажьте майонезом и запекайте в разогретой до 220°С духовке. Через 10-15 минут огонь убавьте до 200°С и выпекайте еще минут 30-40. Готовую запеканку выньте из духовки, разрежьте лопаточкой на большие кусочки и слегка их раздвиньте, чтобы она внутри пропиталась соком, и еще на 15-20 минут поставьте в духовку. Температуру можно увеличить до 220-230°С.

На десерт

Творожные шарики с яблоками. Для теста: 240 г творога, 1 яйцо, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка сахара, соль, сода. Для начинки: 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка сахара. Разотрите яйца с сахаром и солью, добавьте творог, соду, погашенную уксусом. Всыпьте муку и замесите тесто. Очистите яблоко от кожуры, удалите сердцевину, натрите на терке и смешайте с сахаром. Тесто разделайте на небольшие кусочки, раскатайте. В центр положите яблочную начинку и сделайте небольшие шарики. Жарьте их как пончики, в растительном масле. Подавая, посыпьте сахарной пудрой.

SOS

Плохая кожа: чего не хватает организму

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ СКЛАДКИ И МОРЩИНЫ

Чего не хватает организму: витаминов А, С, и Е, селена и цинка.

Возможные проблемы в будущем: слабый иммунитет, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение зрения, неврозы.

Что полезно кушать: цельное молоко, масло и яйца, морковь, чтобы получить витамин А; зеленые овощи, киви и цитрусовые обеспечат витамином С; орехи и семечки, хлеб с отрубями витамином Е. А и Е — жирорастворимые витамины: морковь лучше есть с 1 чайн. ложкой сметаны. Селен содержится в дарах моря, грибах и капусте. Цинком богаты баранина, куриное сердце, семена кунжута.

ЖИРНАЯ, ВОСПАЛЕННАЯ КОЖА

Чего не хватает организму: это состояние чаще всего говорит о гормональных проблемах.

Возможные проблемы в будущем: ранний или проблемный климакс.

Что кушать: принимайте мультивитамины с усиленным комплексом витаминов группы В и цинка. Избегайте напитков, содержащих кофеин, животных жиров, красного мяса и молочных продуктов. Сократите до минимума очищенные углеводы (замените белый сахар коричневым, покупайте хлеб с отрубями). Ешьте как можно больше свежих фруктов и овощей и пейте как минимум 6 стаканов воды в день.

СУХАЯ КОЖА

Чего не хватает организму: витамина А, Е и жидкости, особенно воды.

Возможные проблемы в будущем: апатичность, плохая концентрация внимания, кариес, подверженность инфекциям.

Что кушать: зеленые и желтые овощи, зелень, орехи, семечки и жирную рыбу, больше жидкости, но без кофеина.

БЛЕДНАЯ, ВЯЛАЯ КОЖА

Чего не хватает организму: железа и витамина B_{12}. Нехватка железа часто бывает у женщин во время менструации, а нехватка витамина B_{12} — у вегетарианцев.

Возможные проблемы в будущем: хроническая усталость, раздражительность, снижение умственных способностей, одышка.

Что кушать: морскую капусту, любое мясо и печень, сельдь, чечевицу, яичный желток.

...КРАСНАЯ, ШЕЛУШАЩАЯСЯ КОЖА

Чего не хватает организму: витамина B_3 (ниацина).

Возможные проблемы в будущем: головные боли, расстройство пищеварения, головокружение, тяжелые поражения кожи.

Что кушать: печень, почки, красное мясо, арахис, бобы и горох.

СУХАЯ КОЖА ПОД БРОВЯМИ И ВОЛОСАМИ

Чего не хватает организму: жирных кислот, витамина Н (биотина).

Возможные проблемы в будущем: выпадение волос, повышенный уровень холестерина в крови, конъюнктивит.

Что кушать: арахис, горох, миндаль, телячью печень, овсянку, орехи и сыр, семечки, а также жирную рыбу.

ГУБЫ ШЕЛУШАТСЯ И ТРЕСКАЮТСЯ

Чего не хватает организму: витамина B_{12}.

Возможные проблемы в будущем: слабость, тошнота, депрессия.

Что кушать: говядину, камбалу, печень, сардины, молоко и молочные продукты. Витамин B_{12} не содержится в растительной пище, поэтому если вы не едите мяса, то принимайте B_{12} в таблетках. Смягчить кожу помогут орехи и семечки.

Британские исследователи установили, что наиболее красивыми и сексуальными женщины становятся после 30 лет. Пик женской красоты — 31 год.

ТРЕСКАЕТСЯ КОЖА В УГОЛКАХ ГУБ И ГЛАЗ

Чего не хватает организму: железа, витамина B_2 (рибофлавина) и B_6 (пиридоксина).

Возможные проблемы в будущем: бессонница, возбудимость, плохая координация, усталость глаз.

Что кушать: креветки, бананы, сою, куриное мясо, свинину и яйца. Интересно, что абсолютно все недостающие в этом случае вещества содержатся в говяжьей печени.

СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ ВОКРУГ НОСА И НА НОСУ

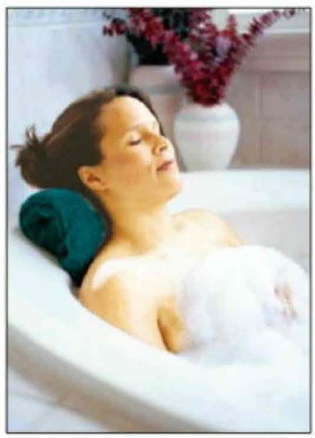
Чего не хватает организму: витаминов С и К.

Возможные проблемы в будущем: варикозное расширение вен, тромбоз, тромбофлебит, геморрой. Плохая свертываемость крови.

Что кушать: капусту разных сортов, цитрусовые, шиповник, перец и черную смородину.

Нужно отказаться от алкоголя и сигарет. Но основная причина звездочек — воздействие солнечных лучей, от которых нужно защищать кожу при помощи кремов с высоким SPF-фильтров.

О. В. Пальченко, дерматолог, врач высшей категории



■ СОЛЕНЫЙ СКРАБ. КУПИТЕ В АПТЕКЕ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ МОРСКУЮ СОЛЬ, СМЕШАЙТЕ СО СВОИМ КРЕМОМ ДЛЯ ТЕЛА И МЯГКИМИ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ МАССИРУЙТЕ КОЖУ 2-3 МИНУТЫ.

■ ЧТОБЫ КОЖА РУК БЫЛА ГЛАДКОЙ И МЯГКОЙ, МАССИРУЙТЕ ЕЕ КОРКОЙ ГРЕЙПФРУТА В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ, А ЗАТЕМ ВЫМОЙТЕ РУКИ, СМАЖЬТЕ ЖИРНЫМ КРЕМОМ.

У зеркала

Как правильно нанести крем на кожу? На очищенное от макияжа косметическим молочком лицо в нескольких местах нанесите небольшое количество крема. Легкими прикосновениями, не втирая и не массируя кожу, распределите его по лицу. Подождите ровно 20 минут, так как именно столько времени необходимо, чтобы кожа впитала нужное для нее количество крема, после этого соберите остатки крема мягкой бумажной салфеткой, сверните ее вдвое и снова промокните лицо. Поспешно нанесенный на кожу крем, какого бы он не был качества, не даст ожидаемого эффекта. Крем на лицо и шею наносится аккуратно, без резких движений, причем точечно по направлениям: от центра подбородка к мочке уха; от углов рта к середине уха; от крыльев носа к завиткам уха; от центра лба к вискам; от внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению. Не забудьте о шее: нанесите крем, а потом размажьте его от ключиц вверх, к подбородку.

Из подорожника

ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

* Свежие листья подорожника промойте, разотрите в ступке, добавьте чуть-чуть кипяченой воды и смешайте с медом (1:1). Массу нанесите на лицо на 15-20 минут.

* При увядающей коже лица для улучшения кровообращения измельченные листья подорожника залейте водой в соотношении 1:3, доведите до кипения, подержите на огне 2-3 минуты, слегка остудите и нанесите ровным слоем на кусок сложенной в несколько слоев марли с вырезами для глаз и рта. Держите на лице 15-20 минут, затем сполосните лицо теплой водой. Процедуру повторяйте через день в течение 3 недель.

НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ...

* Если ноги устали, появились потертости и трещины, 15-20 минут подержите их в теплом настое подорожника (2 ст. ложки измельченной травы на 1 л кипятка).

* Свежим соком подорожника, выжатым из листьев и стеблей, ежедневно смазывайте мозоли до полного их исчезновения.

Летние маски *Рекомендуем*

Прямо с дачи

Маски из картошки, помидоров, кабачка, тыквы с успехом могут конкурировать с дорогой косметикой или стать хорошим дополнением к кремам из баночек и тюбиков.

Красота от помидоров. Самый, вкусный и полезный продукт, к тому же низкокалорийный. Если есть их чаще, то можно избавиться от лишних килограммов. В 100 г помидора — всего 23 ккал. Не упустите возможность улучшить состояние кожи с помощью томатов. Томатная мякоть богата кислотами, которые легко справляются с прыщами и угревой сыпью. В помидорах содержится цинк (необходим для роста клеток кожи и заживляет раны), фосфор (участвует в обменных процессах кожи) и пигмент ликопен (это мощный антиоксидант, который не позволяет нашей коже и волосам стареть). Много в помидоре и витамина красоты и молодости — Е.

Для жирной кожи. Помидорную мякоть нанесите на лицо. Она особенно полезна при коже землистого цвета с крупными порами.

* Смешайте 3 ст. ложки мякоти с 1 чайн. ложкой сока петрушки. Разлейте эту смесь в формочки для льда и поставьте в морозилку. Протирайте кубиками кожу лица и шеи 2 раза в день. Маска сужает поры, улучшает цвет лица.

Для сухой кожи. Натрите 1 крупный помидор на терке, добавьте несколько капель растительного масла. Нанесите на лицо на 20 минут.

* Натертый на терке помидор смешайте с небольшим количеством крахмала до получения однородной кашицы, добавьте несколько капель растительного масла (лучше оливкового) и еще раз перемешайте. Нанесите на лицо на 15-20 минут, после чего смойте водой.

Для уставшей кожи. К соку, выжатому из одного помидора, добавьте половину желтка и овсяную муку, перемешайте до получения однородной массы. Маску наложите на лицо на 20 минут, смойте сначала теплой, затем холодной водой. Маска тонизирует и очищает кожу. Рекомендуется при отвисшей, увядающей, нечистой коже лица.

* Впрок. 1 кг помидоров, по 300 г чеснока, яблок и сладкого перца — все перетрите, добавьте 300 г меда и парочку протертых лимонов. Переложите смесь в банку и храните в холодильнике. Применяйте как маску 2-3 раза в неделю.

Для волос. Вотрите во влажные волосы мякоть спелого помидора, подержите маску несколько минут, затем смойте и тщательно ополосните волосы. Эта маска избавит от жирного блеска и сальности.

Лия Федоровна Антонова, косметолог

Ещё та проблема *Сам себе доктор*

Дурно пахнут ноги...

ПОСТОЯННО ВЛАЖНЫЕ СТОПЫ — ЛАКОМАЯ ПРИМАНКА ДЛЯ ГРИБКОВ: ОНИ НАЧИНАЮТ РАЗМНОЖАТЬСЯ СО СТРАШНОЙ СИЛОЙ.

Эта проблема не понаслышке знакома многим мужчинам. В башмаки как будто воды налили — взопрели. Хоть мешок со сменкой с собой носи. Врачи называют это локальным гипергидрозом. Постоянно влажные стопы — лакомая приманка для грибков: они начинают размножаться со страшной силой. Но это еще не все: пот разъедает кожу, на ступнях и между пальцами появляются микротрещины. Постоянно влажные ноги — главный провокатор простудных заболеваний, особенно в прохладную погоду.

Обычно мужчина пытается бороться с потливостью ежедневным мытьем. Но если это и помогает, то ненадолго. Гипергидроз стоп — всего лишь проявление болезни. Чтобы победить его, необходимо установить причину.

Едва ли не самая распространенная причина гипергидроза стоп — нервы. Если вы обратили внимание на то, что потливость стоп повышается после нервных нагрузок, начните принимать любое успокаивающее средство (душицу, мелиссу, мяту, валериану, пустырник). Курс лечения, способ приготовления и дозировки указаны на упаковке.

Не менее распространенная причина гипергидроза, которую определить несложно, если вы реагируете на погоду, часто испытываете головокружения, беспричинную сонливость, слабость. Наверняка у вас вегетососудистая дистония. Справиться с ней сложно, но возможно. Вот что советует народная медицина.

* Залейте 1 чайн. ложку измельченных сухих плодов лимонника 1 стаканом горячей воды, кипятите на слабом огне 15 минут, процедите, отожмите, доведите объем до исходного и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в первой половине дня.

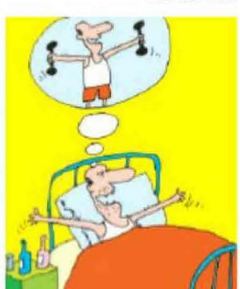
* Залейте 1 ст. ложку измельченного корня бузины красной 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 15 минут, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок 2-4 раза в день.

* Смешайте поровну измельченный корень валерианы и шишки хмеля. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Процедите и пейте вечером по 1/2 стакана.

Все отвары надо пить курсами по 2-4 месяца.

Бывает, что потливость стоп вызвана погрешностями в меню и злоупотреблением алкоголем. Если к концу дня ваши туфли напоминают болото, попробуйте на 2-3 недели отказаться от спиртного, газированных напитков, острых, копченых, маринованных продуктов и уксуса.

Если, несмотря на все ваши усилия, гипергидроз стоп не сдается — сходите в поликлинику и попросите направить вас к эндокринологу. Повышенная локальная потливость может известить о неполадках в эндокринной системе.



■ СОРОКАЛЕТНЯЯ ЖЕНЩИНА — ЭТО 18-ЛЕТНЯЯ С 22-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ.

■ ТОТ, КТО ПО-ПРЕЖНЕМУ СЧИТАЕТ ЖЕНЩИН СЛАБЫМ ПОЛОМ, ПУСТЬ ПОСМОТРИТ, КАК ОНИ ЗАКРЫВАЮТ ДВЕРЬ В МАРШРУТКЕ.

Развеем сомнения

Правильно моем голову

МИФ 1. Волосы вредно мыть чаще одного раза в неделю.

На самом деле. Волосы необходимо мыть по мере загрязнения. А тем, кто ежедневно использует укладочные средства, рекомендуется мыть голову каждый день. Ведь всевозможные муссы, гели, воски, лаки утяжеляют волосы, а смешиваясь с кожным салом головы и частичками пыли, делают их к концу дня сальными и слипшимися.

МИФ 2. Шампунь можно наносить на голову, выливая прямо из флакона.

На самом деле. Идеальный вариант — размешать столовую ложку шампуня в стакане теплой воды и нанести на волосы в два приема. Можно использовать и второй способ: налить шампунь в ладонь, слегка растереть между ладонями и только потом нанести на тщательно смоченные водой (!) волосы.

При сильном выпадении волос настаивайте 1 ст. ложку сухих листьев крапивы в 1 стакане кипятка. Используйте для мытья головы или примочек.

Кстати, при мытье длинных волос шампунь надо наносить не на всю длину, как думают многие, а только лишь на прикорневую зону. Мыльной пены при смывании будет вполне достаточно, чтобы очистить кончики волос.

МИФ 3. Во время мытья достаточно наносить шампунь один раз.

На самом деле. Наносить шампунь на волосы необходимо как минимум два раза. При первичном нанесении удаляется только часть загрязнения, пыли и кожного сала. Лечебный же эффект шампуня начинает действовать лишь при его нанесении во второй раз.

Кстати, при мытье не стоит пренебрегать массажем головы. Он отлично стимулирует кровообращение, что наилучшим образом сказывается на состоянии волос. Но делать его нужно правильно: массировать подушечками пальцев (не ногтями!), начиная круговые движения от лица к затылку.

МИФ 4. Жирные волосы лучше мыть горячей водой.

На самом деле. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Ведь горячая вода активизирует работу сальных желез, что, в свою очередь, может вызвать излишнюю жирность волос. А моющие компоненты, входящие в состав шампуней, оседают на волосах в виде налета, который плохо смывается. Представляете, как будут выглядеть ваши волосы после такой помывки? Поэтому оптимальная температура воды должна быть не выше 36°С. Причем это правило обязательно для всех типов волос, независимо от жирности и толщины волоса.

Кстати, в конце мытья температуру воды необходимо уменьшить еще на несколько градусов. Это прекрасно тонизирует кожу головы, приглаживает кутикулу волос и придает им блеск. Кроме того, это своеобразное закаливание для волос, которое укрепляет их и препятствует облысению.

МИФ 5. Шампуни для нормальных волос подходят всем.

На самом деле. Конечно, если вы несколько раз вымоете им голову, ничего не случится. Однако для постоянного ухода лучше подобрать средство, максимально подходящее типу ваших волос. Например, в шампунях для сухих волос присутствуют масла и другие увлажняющие и питательные компоненты, которые придают волосам мягкость и блеск, а также укрепляют и наполняют их силой. Шампуни для жирных волос содержат салициловую кислоту, экстракты крапивы и гамамелиса, очищающие волосы от жира и нормализующие работу сальных желез. А шампунь для окрашенных волос предотвращает вымывание краски.

Кстати, отправляясь мыть голову, тщательно расчешитесь. Такая процедура позволит вымыть чешуйки отмерших клеток кожи головы, число которых после расчесывания увеличивается.

МИФ 6. Достаточно использовать один шампунь, а всевозможные кондиционеры — пустая трата денег.

На самом деле. Кондиционеры, бальзамы-ополаскиватели и маски лучше применять после каждого мытья головы. Ведь они не только улучшают внешний вид волос, но и восстанавливают их, защищают и питают, делают послушными при расчесывании, предотвращают потерю волосами влаги (например, во время укладки феном).

Кстати, такие средства особенно важны для ухода за окрашенными и вьющимися волосами, которые имеют более пористую структуру и поэтому легко теряют влагу, становясь непослушными и ломкими.

Наши бабушки обмывали волосы «серебряной» водой, которая необычайно полезна для здоровья волос. Ее без труда можно приготовить в домашних условиях. Для этого достаточно положить в емкость с водой серебряный предмет (например, столовый прибор или украшение). Через несколько часов вода насытится ионами серебра и приобретет полезные свойства.

И. В. Калачова, врач-трихолог

Рекомендуем

● **Обесцвечиваем волосы перекисью.** Добавьте к 50 мл 12%-ного раствора перекиси водорода 2 таблетки аспирина и 1 ампулу витамина С (продается в аптеке). Смесь аккуратно нанесите на кожу на 20 минут, а затем тщательно смойте теплой водой. Если одной процедуры недостаточно, проведите 2-3 обесцвечивания с интервалом в один день.

● **От преждевременного поседения** разведите 1 ст. ложку перцовой настойки в 1/2 стакана воды, настаивайте 15 минут, после чего втирайте в волосистую часть головы. Затем обвяжите голову полотенцем, держите час и вымойте голову. Процедуру делайте еженедельно до улучшения состояния.

● **Оттеночный ополаскиватель для сухих темных волос** придает блеск и шелковистость волосам, предотвращает появление перхоти. Залейте 3 ст. ложки шалфея и 2 ст. ложки ромашки 3 стаканами кипятка и настаивайте в течение получаса. Процедите настой через марлю, ополаскивайте им чистые волосы два раза в неделю.

На приёме у трихолога

У МЕНЯ ПЕРХОТЬ И СЛИШКОМ СУХИЕ ВОЛОСЫ

АЙБОЛИТ

Средства против перхоти и специальные шампуни помогают только на время. Посоветуйте что-нибудь подходящее.

С. Н. Пирогова, Московская обл.

Пока не кончилось лето, приготовьте крапивное масло. Оно не только помогает справиться с перхотью, но устраняет излишнюю сухость волос и стимулирует их рост. Наколайте корневищ крапивы, тщательно вымойте их и высушите в тени. На каждые 100 г сухих корневищ вам понадобится 0,5 стакана растительного масла. Поместите измельченные корни в банку или бутылку темного стекла, залейте маслом, настаивайте смесь в теплом месте 20 дней. Затем процедите и втирайте в корни волос и кожу головы перед мытьем. Крапивное масло держите на коже 20-30 минут, а затем вымойте голову обычным способом. Пользуйтесь этим средством до полного исчезновения перхоти.

КАК МОЖНО УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ?

АЙБОЛИТ

После отпуска, проведенного на море, волосы перестали расти, стали тонкими и сильно выпадают. Как вернуть им силу?

Ольга, Калуга

Есть старое проверенное средство — компресс из помидоров. Очистите несколько помидоров, измельчите в пюре. Нанесите на кожу головы, распределите по всей длине волос, наденьте полиэтиленовый пакет, укутайте полотенцем и держите не менее 1 часа. Смойте теплой водой или, если есть необходимость, вымойте голову мягким шампунем. Делайте так хотя бы раз в неделю.

ОТ СОЛНЦА ПОТУСКНЕЛИ...

АЙБОЛИТ

От солнца волосы стали сухими, тусклыми и безжизненными. Нельзя ли их чем-нибудь полечить?

Мария, Дагестан

Вернуть волосам шелковистость и блеск поможет арбуз, если вы сделаете несколько обертываний из арбузной мякоти. Измельчите до состояния кашицы мякоть, отцедите 0,5 стакана арбузного сока, а арбузную кашицу нанесите на кожу головы, распределив по волосам. Наденьте на голову полиэтиленовый пакет. Через 30 минут смойте и вымойте голову обычным способом. Процеженный арбузный сок добавьте в воду, ополосните этой водой волосы.

КАК ВЕРНУТЬ СИЛУ ВОЛОСАМ?

АЙБОЛИТ

Окрасила волосы краской из магазина, они стали ломкими, слабыми. Как их восстановить?

Т. Ночкина, Петрозаводск

Банановая маска. Кожуру 1 банана натрите на терке, добавьте по 2 чайн. ложки репейного масла и сока алоэ. Смесь нанесите на волосы и подержите 20 минут.

С зеленым чаем. Смешайте по 2 чайн. ложки взбитого желтка, сока алоэ, репейного масла и зеленого чая. Смесь нанесите на волосы на 20 минут и смойте. Маски делайте, чередуя, раз в неделю. Каждый раз готовьте свежую маску и наносите ее на вымытые волосы.

П.О. Ляхова, врач-трихолог

Чтобы проснуться красивой

Важно то, как вы спите.

* Максимально низкая и твердая подушка предохранит от образования складок на шее.

* Привычка спать на боку оборачивается образованием заломов — морщин на зоне декольте. Если вы не можете отказаться от этой привычки, хотя бы делайте по утрам разглаживающий массаж и обливайтесь холодной водой, чтобы вернуть тонус коже.

Чайная косметика

*** Лосьон для жирной кожи.** Положите 3 ломтика лимона в 0,5 стакана крепко заваренного чая, настаивайте под крышкой 30-40 минут. Затем отожмите лимон, чай профильтруйте и добавьте 2 ст. ложки водки. Полученным лосьоном протирайте лицо утром и вечером.

*** При жирной, пористой, стареющей, вялой, склонной к покраснению и воспалению коже** полезно протирать лицо замороженным настоем крепкого чая.

*** Маска от отечности век и мешков под глазами.** Смешайте поровну чайную гущу и сметану. Массу поместите на марлевые салфетки, положите на веки на 3-5 минут.

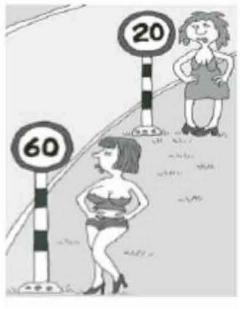
*** Настой для умывания при жирной, пористой, склонной к раздражению кожи лица.** Полезно умываться по утрам охлажденным настоем черного чая. Это делает кожу матовой и убирает незначительную пигментацию.

*** Компресс при жирной, пористой коже** из крепкого зеленого чая с добавлением нескольких капель лимонного сока.

*** Маска для сухой, тусклой кожи.** Разведите 10 г дрожжей 2 ст. ложками теплого крепкого чая и поставьте на батарею на 30 минут. Добавьте в опару 1 ст. ложку майонеза, 1/2 чайн. ложки горчицы или тертого хрена.

*** Универсальная маска для всех типов кожи.** Смочите салфетку в теплом отваре зеленого чая и положите на лицо на 5-7 минут (чай содержит много витаминов, питает и увлажняет кожу). Не сомневайтесь: выглядеть будете отлично!

*** Для любой кожи.** Измельчите щепотку зеленого чая в ступке, затем перемешайте порошок с 3 ст. ложками йогурта. Нанесите маску на лицо на 15 минут, после чего смойте теплой водой.



Сам себе доктор

На стопе появился грибок

Носите простые хлопчатобумажные носки и меняйте их через день, стирайте хозяйственным мылом темного цвета. Когда носки высохнут, проглаживайте их с внутренней стороны горячим утюгом.

Влейте 1,5 л кипятка в пластмассовый таз. Как только вода остынет до температуры, терпимой для ног, добавьте 1 ст. ложку уксусной кислоты. В кипяток уксус добавлять нельзя, так как кислота испарится и не будет нужного эффекта. При сильном поражении ног (трещины, ороговевшие части) надо использовать 2 ст. ложки уксусной кислоты. Перемешайте, опустите ноги в раствор и держите, пока вода не остынет до комнатной температуры.

Уксусная кислота размягчает ороговевшую кожу и, проникая в подкожный слой, уничтожает грибок. Перед тем как вытащить ноги из раствора, потрите их пемзой. Воду слейте в унитаз, таз промойте дезинфицирующими средствами. Ноги ни в коем случае не вытирайте полотенцем, пусть сами высохнут. Потом смажьте их камфорным маслом, дайте ему впитаться в кожу. Пораженные ногти обрежьте и слегка смажьте йодом. Такую процедуру проводите через день, если стопы ног сильно поражены грибком. Потом достаточно 1-2 раз в неделю.

Носите простые хлопчатобумажные носки и меняйте их через день, стирайте хозяйственным мылом темного цвета. Когда носки высохнут, проглаживайте их с внутренней стороны горячим утюгом.

Дезинфицировать надо и обувь. Летнюю — зимой, зимнюю — летом. Вовнутрь обуви положите ватку, смоченную в уксусной кислоте. Каждый ботинок поместите в двухслойный целлофановый мешочек, хорошо завяжите, чтобы уксусные пары не выходили наружу — они должны пропитать и уничтожить грибок.

После водных процедур хорошо промывайте ванну дезинфицирующими средствами.

Авось поможет

■ **ЗАГРУБЕЛИ ПЯТКИ, ОБРАЗОВАЛИСЬ ТРЕЩИНЫ?** РАЗОМНИТЕ 2 СТРУЧКА КРАСНОГО ПЕРЦА, СМЕШАЙТЕ С НУТРЯНЫМ ЖИРОМ, ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. ПЯТКИ СТАНУТ МЯГКИМИ И ГЛАДКИМИ.

■ **ПОЯВИЛАСЬ БОРОДАВКА?** ОДИН РАЗ В ДЕНЬ ПРИЖИГАЙТЕ ЕЕ ЙОДОМ. ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ОНА ИСЧЕЗНЕТ.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

27 лет. Живу и работаю в Самаре. Судимостей не имею, корыстных целей не преследую. Хочу переписываться для общения и дружбы с людьми, увлекающимися психологией, философией, театральным искусством.

Денис Игоревич Вольхин, а/я 10950, Самара, 443079

***

29 лет, рост 175 см, инвалид II группы по общему заболеванию (хожу с палочкой), не пью и не курю, из простой рабочей семьи. Люблю музыку, играю на гитаре. Для создания семьи хочу встретить спутницу жизни близкого мне возраста.

Владимир Ступин, д/в, Инта, Республика Коми, 169840

***

30 лет, выгляжу моложе, рост 180 см, не пью, не курю. Живу с родителями. Работаю на заводе. Познакомлюсь с доброй, трудолюбивой девушкой, согласной на переезд ко мне. Жду писем только от девушек, которые готовы к серьезным отношениям. Мне нужна жена.

Николай Студеникин, д/в, п/п 2003 573237, Воронеж, 394084

***

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид, без вредных привычек, симпатичный, характер мягкий, уравновешенный. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 25-40 лет, инвалидом II-III группы, славянской национальности, не склонной к полноте.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

70 лет, очень одинок, детей нет. Получаю пенсию и работаю. Есть свой дом, огород, сад, городские условия для проживания. Высшее образование, по специальности ветврач. Хочу вернуть женщинам молодость, счастье и радость жизни в пожилом возрасте. Все, что мое, будет вашим, вы будете хозяйкой.

Магомедов, д/в, п/п 8203587744, ул. Советская, 42, Хасавюрт, Дагестан, 360809

***

Для создания семьи познакомлюсь с доброй, отзывчивой, искренней, честной, верной, надежной, порядочной девушкой 19-31 года. Очень хочу любить и быть любимым. Не переношу предательства и лжи. Я домашний, внимательный, чуткий, трудолюбивый. Неужели эти качества сейчас не нужны? Может, все-таки найдется моя любимая?

Владимир Остроухов, д/в, Мичуринск, Тамбовская обл., 393766

***

Военный пенсионер, федеральный льготник, рост 186 см, вес 86 кг, разведен. Со слов женщин, симпатичный, добрый. Есть дом, газ, огород, хозяйство. Веду здоровый образ жизни. Хочу избавиться от одиночества и познакомиться со здоровой, приятной на вид, стройной, скромной, хозяйственной, уступчивой женщиной до 40 лет, ростом от 160 см. Желательно без детей, можно с одним ребенком.

Без подписи, д/в, п/п 2003 780660, Лиски, Воронежская обл., 397909

ЖЕНЩИНЫ

31 год, вдова, рост 150 см, вес 50 кг, инвалид детства II группы по общему заболеванию, детей нет. Русская, общительная, добрая, верная, целеустремленная, серьезная. Образование среднее, работаю. Живу с родителями покойного мужа, так как своего жилья не имею. Для серьезных отношений познакомлюсь с русским, серьезным, трудоспособным мужчиной 31-40 лет, инвалидом II-III группы, без вредных привычек, обеспеченным жильем в городе. При взаимопонимании возможен брак, при необходимости согласна на переезд. Судимых, психически больных и ради интереса прошу не беспокоить. Отвечу на подробное письмо с фото (верну).

Галина, п/уд. 015304019, д/в, Астана, Казахстан, 010008

***

41 год, рост 163 см, полная. Высшее образование, имею двоих детей. Хорошая хозяйка, люблю готовить, печь, вязать, создавать уют в доме. В людях ценю доброту, порядочность, преданность. Для создания семьи познакомлюсь с непьющим, надежным, заботливым, трудолюбивым мужчиной 37-42 лет, который считает, что место женщины у домашнего очага, а не у плуга. Отвечу на серьезные письма с фотографией (верну). Альфонсы, пьющие и судимые могут не беспокоиться. Согласна на переезд.

Л. И. Пилипенко, д/в, п/п 0708 115038, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

***

51 год, рост 160 см, средней полноты, дети взрослые. Жильем обеспечена. Познакомлюсь с нескучным, нежадным мужчиной, ценящим свою семью, у которого вредных привычек в меру, умелые руки и трезвый ум. Чтобы в душе был огонь, а в глазах доброта, чтобы сердце было нежным. Не приемлю лжи, измены и лени. Люблю уют, цветы, путешествовать на машине. Место жительства значения не имеет, решим вместе.

Л. В. Рогалина, д/в, п/п 0705 546510, Ипатово, Ставропольский край, 356630

Знакомилась с мужчинами, все престарелые ищут прислугу...

АЙБОЛИТ

57 лет, инвалид по слуху, без вредных привычек, русская. Люблю природу, цветы, заниматься выращиванием лекарственных трав. Но я очень одинока и хотела бы познакомиться с такой же любительницей сада, огорода. Всю работу делаю сама, но брат помогает по возможности, у него своя семья в Пятигорске. Некорыстная, честная, доброжелательная, готова помочь в трудную минуту. Знакомилась с мужчинами, пишут почти все престарелые, а с ними невозможны взаимопонимание, равенство, они ищут прислугу. Поэтому жду письма от одинокой образованной женщины, можно с дочкой, которая хотела бы переехать на постоянное место жительства вблизи Пятигорска. А может быть, в селах вблизи Пятигорска живет одинокая женщина-инвалид, которая нуждается в помощи и продаст мне небольшую, недорогую часть дома с участком? Я буду хорошей подругой и помощницей. А на птичьих правах жить не могу, мне стыдно, я в состоянии купить.

Наталья Ивановна Абакумцева, д/в, п/уд. 167550, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

52 года, рост 160 см. Познакомлюсь с мужчиной 48-55 лет, ростом 165-170 см, неполным, с жильем. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить. Жилье есть, остальные подробности в письме. Жду письмо и фото.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

53 года, рост 160 см, полненькая, внешне привлекательная, верующая. Добрая, отзывчивая, хорошая хозяйка, домоседка, увлекаюсь чтением. Люблю работать в саду и огороде.

Наталья Викторовна Провоторова, д/в, Липецк, 398013

***

53 года, рост 170 см, инвалид II группы, без вредных привычек, спокойная, домашняя. Для общения и возможной помощи друг другу познакомлюсь с одиноким, добрым, понимающим мужчиной 50-55 лет, высокого роста, можно инвалидом II-III группы, желательно из Кемерово.

Без подписи, д/в, г/п, п/п 3200 913525, Кемерово, 650000

***

55 лет, рост 170 см, симпатичная брюнетка с голубыми глазами, стройная, порядочная, чистоплотная, хозяйственная, без вредных привычек и материальных проблем. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, трудолюбивым мужчиной без вредных привычек. Жду письмо и фотографию (верну). Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Любовь Андреевна, а/я 15697, Красноярск, 660118

***

57 лет, рост 156 см, вес 65 кг, без вредных привычек. Для создания крепкой семьи познакомлюсь с добрым, порядочным, трудолюбивым, надежным мужчиной близкого мне возраста. Согласна на переезд. Жду письмо с фото.

Валентина Владимировна Томская, д/в, Красноярск, 660037

***

58 лет, рост 164 см, вес 72 кг, вдова, пенсионерка, без вредных привычек. Живу одна. Для серьезных отношений и дальнейшего проживания в мире, любви и спокойствии познакомлюсь с мужчиной.

Лидия, д/в, п/п 9803 785558, Мордово, Тамбовская обл., 393621

***

60 лет, вдова, рост 160 см, вес 60 кг, инвалид II группы, скромная, хозяйственная. Жильем обеспечена, живу с мамой. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет. Курящих и пьющих прошу не писать.

Евгения Корниенко, д/в, п/уд. 226739, Ипатово, Ставропольский край, 356630

***

61 год, вдова, рост 165 см, вес 61 кг, добрая, отзывчивая, без вредных привычек. В настоящее время живу в доме для престарелых, так как своего жилья не имею. Познакомлюсь с мужчиной приятной внешности, близкого мне возраста, без вредных привычек. Согласна на переезд. Отвечу на подробное письмо с фотографией (верну).

Любовь Георгиевна Петренко, д/в, х. Иногородне-Малеваный, Выселковский р-н, Краснодарский край, 353139

***

64 года, вдова, рост 164 см, вес 60 кг, по гороскопу Дева, без вредных привычек, добрая, отзывчивая. Не работаю. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 73 лет, желательно проживающим в районе Кавказских Минеральных Вод, Ставропольского края.

Людмила Спивак, д/в, п/уд. 114450, Железноводск, Ставропольский край, 357405

***

66 лет, вдова. Очень тяжело жить одной. Может, найдется живая душа? Будем жить вместе.

Людмила Михайловна Бондикова, с. Новый Белый Яр-2, Ульяновская обл., 433423

***

69 лет, вдова, без вредных привычек, без детей, хорошая хозяйка. Живу в доме одна, материально обеспечена. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной без вредных привычек, желательно из Казахстана.

В. И. Грянкина, д/в, г/п, Экибастуз, Павлодарская обл., Казахстан, 141200

Пожилая вдова, татарка, инвалид II группы по общему заболеванию. Жилье есть. Детей нет. Познакомлюсь с одиноким, свободным мужчиной 75 лет и старше, не ниже 175 см, инвалидом II-III группы, из Татарстана, не обремененным заботами о детях, которому также одиноко, нужна жена, хозяйка и добрые, достойные нашего возраста отношения. Отзовитесь!

Без подписи, д/в, п/уд. 9203942774, г/п, Казань, Татарстан, 420111

РАЗНОЕ

41 год, инвалид III группы. Ищу друзей. Если вам одиноко, пишите.

Елена, а/я 235, Петропавловск-Камчатский, 683024

***

Не могу выходить из дома, поэтому газета «Айболит» — это единственное окно в мир. Очень прошу вас помочь мне познакомиться с мужчиной хотя бы для общения, а дальше как Бог даст. Я вдова, 50 лет, миловидная, с хорошей фигурой, добрая, без вредных привычек. Живу с дочкой 9 лет. Хорошо готовлю. Люблю читать, шить. Увлекаюсь цветами. Надеюсь встретить доброго, понимающего, умного городского мужчину 45-55 лет. Хочу любить и быть любимой. Не пожалеете!

Вера Федорчак, 1-й Тульский проезд, 4, кв. 36, Саратов, 410048

***

55 лет, есть дети и внуки. В моей жизни, как и у многих, не все сладко и гладко. Детей растила одна, и сейчас проблем хватает. Но окружающие говорят, что я оптимистка, всегда улыбаюсь, стараюсь помогать людям. Не подумайте, что я навязываюсь. У меня есть одна мечта, которая пока только мечтой и остается: очень хочу путешествовать. У нас такая большая страна и столько красивых мест, которые хочется увидеть! Для переписки и общения ищу интересных друзей (мужчин, женщин), оптимистов, любящих книги, природу, животных. Пишите, буду очень рада.

Ф. Х. Бадритдинова, п/п 671957, д/в, Екатеринбург, 620024

***

Хотелось бы устроить свою старость через давно полюбившуюся газету «Айболит», которая стала поистине народной. Здесь тебя услышат, поймут, посоветуют и обязательно помогут обрести надежду на встречу с такой же одинокой душой. Для дружбы и совместного проживания очень хочу познакомиться с честным, отзывчивым, добрым, легким в общении человеком, русским (мужчиной или женщиной), среднего пенсионного возраста, не бесполезным в быту. Теперь у нас остался только быт, особенно если ты живешь в деревне, куда я переехала 15 лет назад с Крайнего Севера — Красноярского края. Никого не хочу обременять, но любые бытовые проблемы будем решать вместе. Слежу за своим здоровьем. Скромная, совестливая, готова поделиться кровом. Могу принять предложение и по поводу переезда, если будет лучший вариант в пределах Сибирского региона. Надеюсь встретить настоящего друга или подругу.

Алина, а/я 42, г/п, Горно-Алтайск, 649000

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Стихи наших читателей

Я ИСТИНУ ПРОСТУЮ НЕ ПОЗНАЛА, СВЯТОЕ ОСТАВЛЯЯ НА ПОТОМ...

Возник закат широкой ширмой алой,
Несется жизнь ушибленным быком,
Я истину простую не познала,
Святое оставляя на потом.
На небе, словно чистые плакаты,
Развешаны густые облака,
На них пишу: «Грешила, виновата,
Но только не раскаялась пока».
И тут же понимаю, будет вот что:
Пройдут минуты, может быть, года,
Всевышний прочитает эту почту,
Простит или накажет, как всегда...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ИДУ ПО ЖИЗНИ ЭТОЙ ПРЯМО, ВСЁ КАК ОБЫЧНО, КАК ВСЕГДА...

Мое стихотворение «Колдунья» было опубликовано в «Айболите». Как же довольны были мои родные и близкие! Они, наверное, скупили весь тираж «Айболита» в Саратове, а также в Мурманске, Нижнем Новгороде, Питере и Москве. И все дружно сказали мне спасибо за то, что открыла им такую замечательную газету. Вот это огромное спасибо я и передаю «Айболиту» и его читателям, которые пишут письма. И посылаю еще стихотворение.

Иду по жизни этой прямо,
Все как обычно, как всегда,
Но на пути моем упрямо
Встает простое слово «никогда».
Никогда стихов я не писала,
Никогда не воевала на войне,
Никогда б любить опять не стала —
Ну зачем все это надо мне?
Никогда... И словно нож под сердце прямо,
Или как пуля — сразу и в висок:
Никогда я больше не увижу маму
И ее седой на темной пряди волосок.
Никогда мне не вернуться в детство,
Где все было так просто, без затей,
И никуда от этого не деться,
Дети наши уж своих растят детей.
«Никогда!» — я повторяю как пароль.
Никогда привыкнуть не смогу я
Предательства перенести тупую боль,
Так жутко, будто замерзаю на снегу я.
Спит под ледяным покровом речка,
Очень жаль, а то бы я смогла
Сбросить в воду со своей руки колечко,
Чтоб о любви не вспомнить никогда.
Птицей вольной мне бы обернуться,
Может, прячет радость высота?
А весной счастливою вернуться...
Но не стать мне птицей никогда.
Не заглянуть нам в зеркало судьбы,
Мы не узнаем то, что будет дальше,
И никогда вовек не сможем мы
Такими стать, как были раньше.
Никогда в песках не распуститься саду,
И вечной остается мерзлота...
Ну почему? А может, так и надо?
Мы это не узнаем никогда.

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Мифы и реальность

Цветы в доме

КАЖЕТСЯ, МЫ ЗНАЕМ О ПЕРЕСАДКЕ РАСТЕНИЙ ВСЕ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК.

МИФ 1. Пересаживать растения можно в любое время года.
Но лучшее время для пересадки комнатных цветов — начало весны. В марте-апреле растения выходят из состояния покоя и идут в рост, и им требуется усиленное питание, а корням — более просторное место. Исключение для растений, цветущих весной, как, например, азалии и камелии, иначе бутоны и цветы могут опасть. Их можно пересаживать только после цветения.

МИФ 2. Если растение не вынимается из горшка, его можно вытаскивать за стебель.
Это может серьезно травмировать растение. Чтобы осторожно вынуть цветок, придержите земляной ком рукой, и, пропуская между пальцами стебель, переверните горшок, его боковыми стенками слегка постучите о край стола. Можно осторожно отделить земляной ком от стенок горшка при помощи длинного ножа и вытащить растение, не повредив корневую систему.

Земляной ком останется целым, если земля будет чуть влажной. Поэтому за день до пересадки обильно полейте растение.

МИФ 3. В пересадке нуждается любое растение
Сама по себе пересадка (с разрушением земляного кома, когда корневая система максимально очищается от старого субстрата) проводится крайне редко, поскольку можно сильно травмировать корни. Этот способ оправдан в том случае, если корни проросли сквозь дренажное отверстие, лежат неприкрытые на поверхности или заполнили весь объем горшка. Пересадка необходима, если вы обнаружили черноватые размягченные корни с неприятным запахом. Во всех остальных случаях растениям показана перевалка, когда ком земли с корнями сохраняется.

Пересаживают растения с марта по июнь, чтобы они успели до осени укорениться и окрепнуть. Молодые растения надо пересаживать ежегодно, а взрослые крупные растения — через 5-7 и даже 10 лет.

Но бывает, что по каким-то причинам растение невозможно пересадить, например, из-за слишком большого размера. В этом случае сначала разрыхлите верхний слой почвы (примерно 5 см глубиной), удалите его, а затем подсыпьте новый.

МИФ 4. Для пересадки подойдет горшок любого размера.
На самом деле диаметр нового горшка должен быть на 2-3 см больше предыдущего. А вот пересаживать растения в слишком узкие высокие горшки или широкие мелкие плошки не надо. Первые подойдут разве что для антуриума, спатифиллума и гиппеаструма, чей стебель по мере роста нужно либо заглублять, либо укутывать влажным мхом. Вторые хороши лишь для композиций из суккулентов, которым быстрое высыхание субстрата даже полезно.

Умело подобранный горшок способен подчеркнуть красоту растения. Поэтому выбирайте емкость, ориентируясь на цветок. Для пестролистных растений подбирайте однотонные горшки, растениям с моноокрашенными листьями подойдет посуда яркой, но не кричащей окраски.

Сам себе мастер

Жестянка в хозяйстве пригодится

В доме скапливаются жестяные коробочки из-под чая, печенья, конфет. Проявив немного фантазии, их можно превратить в красивые баночки для хранения чайных пакетиков, конфет, лаврушки...

Для создания «китайского» набора вам потребуются несколько журнальных или газетных страниц на разных языках, клей ПВА и немного красной акриловой краски. Вырежьте из страниц полосы, оклейте ими банку, располагая строчки текста горизонтально или вертикально. Добавьте узкие полоски с красными иероглифами. Красной краской напишите на банке большой иероглиф, например, «Полный» (дом, чаша) или «Сакура». Подходящие изображения можно найти в Интернете или книгах. Для практичности по окончании работы покройте банки акриловым лаком.

Избавляемся от грязи на окнах

Мыть окна всегда начинают с внутренней стороны. Сначала начерно промывают рамы, затем принимаются за стекла, и только после того, как стекла стали чистыми, рамы моют основательно.

* Мыть окна и рамы лучше в пасмурную погоду, в противном случае вы не увидите остались ли на стеклах разводы. Сначала смойте теплой мыльной водой грязь с внешней стороны окон, рамы и подоконника. Для большего эффекта в теплую воду добавьте немного нашатырного спирта (1 ст. ложка на литр воды) либо добавьте в воду сок одного лимона на литр воды.

* От грязи на стеклах помогает избавиться и крахмальный раствор: в одном литре воды разведите 1 ст. ложку крахмала. Можно протереть стекла раствором домашнего приготовления: разведите в 1 литре воды 2 ст. ложки мела или зубного порошка. Вымойте стекла, а после того, как они станут сухими, протрите их чистой тряпкой.

* После мытья натрите стекла скомканной газетой. Этот старый способ до сих пор не потерял своей актуальности. Газетная бумага отлично впитывает остатки влаги, а свинец, содержащийся в типографской краске, придает стеклам блеск.

* Если стекло загрязнено не особенно сильно, то достаточно промыть его водой, смешанной с крахмалом (1 ст. ложка на 1 л воды).

* Чтобы на окнах не засиживались мухи, стекла и рамы нужно обработать слабым раствором уксуса.

* Чтобы сразу определить, с какой стороны оконного стекла осталась грязь, их с одной стороны протирают по вертикали, а с другой — по горизонтали.

* Плотно приставшую к стеклам пыль и грязь смывают сначала теплой мыльной водой, потом их промывают прохладной водой, смешанной с нашатырным спиртом (1 чайн. ложка на 1 стакан воды). Затем мягкой тряпкой полируют стекла до блеска. Водный раствор нашатырного спирта помогает удалить со стекол жирные пятна.

* Окно дольше будет чистым, если после мытья его протереть раствором, состоящим из 30% воды, 70% глицерина и нескольких капель нашатырного спирта.

* Чисто промытые стекла приобретут красивый зеленоватый оттенок, если протереть их раствором медного купороса (1 чайн. ложка на 1 стакан воды). Голубоватого оттенка стекл добиваются с помощью сухой ультрамариновой синьки.

* Чтобы стекла в двойных окнах зимой не замерзали, поместите между рамами баночки с обычной поваренной солью.

* Не кладите между рамами вату, опилки и другие собирающие влагу материалы. Они способствуют образованию наледи на стеклах.

■ НОЖИ НЕОБХОДИМО ДЕРЖАТЬ ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГИХ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТОВ. СОПРИКАСАЯСЬ С ВИЛКАМИ, ЛЕЗВИЯ НОЖЕЙ БЫСТРО ТУПЯТСЯ И ТРЕБУЮТ ЧАСТОЙ ТОЧКИ.

■ МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ФОЛЬГА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ СОХРАНИТСЯ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ТАМ ОНА НЕ СКЛЕИТСЯ.

Из почты «Айболита»

Натираю стрелки брюк мылом — и нет проблем

Я человек занятой, и каждая минута на вес золота. Чтобы ежедневно не гладить брюки, я пользуюсь проверенным способом, которому меня мама научила. Натираю стрелки брюк с изнанки сухим мылом, затем глажу, как обычно, и никаких проблем. Стрелки держатся на брюках несколько дней. Такого же эффекта добиваюсь с помощью другого способа: проглаживаю стрелки через ткань, смоченную в слабом растворе уксуса, когда брюки высохнут, вновь проглаживаю утюгом через влажную толстую бумагу.

И. А. Ковальчук, Санкт-Петербург

Чтобы тапки не лежали на проходе

У нас большая семья, а коридор маленький. В тумбу для обуви мы ставим сапоги и ботинки, в которых ходим по улице. Для тапочек места в тумбе нет, и они просто стоят (а чаще всего в беспорядке валяются) рядом. Я купила широкую плетеную корзину и стала складывать в нее домашнюю обувь. Тапочки складываю попарно, так что теперь никто не ищет нужную пару и не спотыкается о разбросанную обувь.

И. Р. Гаврикова, Ставрополь

Я стегаю одеяло из перьев любой домашней птицы

Я стегаю одеяла из перьев любой домашней птицы. Собираю все мелкие перья, засыпаю в марлевый мешок и мою в горячем растворе мыла, полощу тоже в горячей воде. Когда перья высохнут, можно стегать одеяла. Из ткани шью мешок такого размера, который меня устраивает, например, 2x1,5 или 2x2 м. Расстилаю его на полу, расчерчиваю по нему мелом продольные линии в 15 см друг от друга и по этим линиям строчу на машинке. В каждое отверстие кладу по горсти пера и сшиваю поперек, тоже через 15 см. Уложу один ряд — зашью, берусь за следующий и так, пока не дойду до края, который зашиваю. Получается одеяло как бы из маленьких подушечек 15x15 см, очень легкое и теплое.

В. П. Сивко, Костромская обл.

Знаю, что от воров я свой дом защитил

Очень здорово, что в газете появилась страничка «Для дома, для семьи». Кроме рецептов у нас, читателей «Айболита», появилась возможность делиться не только рецептами здоровья, но и советами, которые могут выручить в хозяйстве. Расскажу, как я усилил свою дверь. Сами знаете, двери в наших квартирах хиленькие, часто внутри пустотелые, можно выбить с одного-двух хороших пинков. И самое слабое в такой двери место — врезной замок. Ригель играет роль рычага, и при хороших ударах в область замка тонкий слой дерева просто выламывается, замок вылетает.

А укрепить это слабое звено очень просто. Возьмите две пластины металла толщиной 3-4 мм, по размерам на 5-10 см больше площади замка и привинтите с двух сторон на дверь, покрыв то место, где находится врезной замок. Только отверстия делайте сквозными — длинные винты должны проходить сквозь пластины и дверь и крепиться гайками. Я не поленился и, снабдив подобным укреплением старую дверь в дачном сарае, провел «полевые испытания». Выбить усиленную таким образом дверь, выломав замок, практически невозможно.

Е. Г. Рябоконь, Уфа

Не только для мытья посуды

Обыкновенные поролоновые губки могут стать:

рыбочисткой: абразивной стороной губки легко очищается от слизи потрошеная тушка налима (а также других речных рыб или, например, кальмара). После этого не мучайтесь с отмыванием губки — выбросьте, ведь ее цена это позволяет;

плодомойкой: щетка для мытья корнеплодов сильно брызгается и пачкает брызгами все вокруг. Гораздо удобнее оттирать перемазанные землей картошку и морковку абразивной губкой. Вообще, любые овощи и фрукты сейчас нужно мыть губкой с моющим средством: мягкие персики и сливы — поролоновой стороной, а брутальные яблоки, арбузы, гранаты — абразивной;

протектором: для маленького ребенка или для пожилого человека нужна надежная нескользящая домашняя (или детсадовская) обувь. Оторвите(или отрежьте от губки абразив, вырежьте из него «подошву» по контуру обуви, приклейте на универсальный клей. Если обувь для взрослого, можно приклеить абразив от четырех губок.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
РЕКЛАМА

АДЕНОМА — НЕ ПУТЕВКА НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ

Несколько лет назад диагноз аденома был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли, инфекции, нарушения потенции. И в довершение этого списка – операция.

Никто из нас не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере, – от аденомы и простатита страдают более 80% мужчин после 40 лет. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать: аденома уже не путевка на операционный стол!

«Ликолам» – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу «Ликолама» составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает неоценимой способностью накапливаться в простате. До сих пор таким эффектом не обладал ни один из препаратов!

Кроме ликопина, «Ликолам» содержит медные производные хлорофилла. Благодаря им «Ликолам» с успехом используется в комплексной терапии простатита. Медные производные хлорофилла – эффективные помощники в борьбе с воспалением.

Если вы стали жертвой аденомы или простатита, потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом «Ликолам». «Ликолам» – главный источник ликопина – доступен каждому. Можете быть уверены: «Ликолам» работает, существенно усиливая терапию аденомы и простатита. А значит гарантируя каждому мужчине полноценную, здоровую жизнь!

Препарат не вызывает привыкания, хорошо сочетается с другими лекарственными средствами.

СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ» В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон «горячей линии»
8-800-555-55-09 (звонок бесплатный)
www.octaimpex.ru www.bionet-apteka.ru
Консультации по телефону: (812) 325-32-77.

БАД. Не является лекарством.
Перед применением прочитайте инструкцию.
РЕКЛАМА Санкт-Петербург, Владимирский пр., 1/47.

Из почты «Айболита»

Стою, думаю о чём-то, и голос в самое ухо мне: «Отойди в сторону!»

Расскажу о том, как почти 30 лет назад мою жизнь спасло чудо. Я учился в техникуме. Летом нас отправили на практику на тракторный завод. Собирал я бортовой фрикцион на тракторе Т-130. Кожух этого фрикциона крепится гайками к корпусу — их штук тридцать по кругу... В общем, есть о чем подумать, пока их крутишь, или помечтать, пока трижды по ним пройдешься с торцевым ключом. Стою, думаю о чем-то, и голос в самое ухо мне: «Отойди в сторону!» Я бросаю ключ на гайке и пытаюсь сделать шаг вправо, чтобы встать между мостами тракторов, а рукавица на правой руке зацепилась за перекладину ключа. Я руку выдергиваю из рукавицы — и в сторону. Позади меня грохот... Смотрю: на моей рукавице, которая упала прямо на то место, где я стоял, стоит шестерня от бортового фрикциона килограмм на пятьдесят. Я даже испугаться не успел: откатил шестерню в сторону, поднял ошметки от рукавицы. Из-за моста трактора, на котором я собирал фрикцион, выскочил мастер цеха: «Живой?» Я кивнул.

На следующий день он всем мужикам рассказывал: «Гляжу: кран бортовой фрикцион тащит над его головой, из него вываливается шестерня и летит Пашке на голову... Кричать в этом грохоте бесполезно... Добежать не успею... Слышу грохот. Открываю глаза: нет Пашки». Я потом вышел в цех, какая-то тетка подкралась ко мне сзади и давай щупать и рыдать. Оказалось эта была крановщица, у которой шестерня выпала из фрикциона. Эта история не про видения или привидения, но поверьте: в том цехе, чтобы что-то сказать кому-то, надо было на ухо кричать, такой грохот стоял. А рядом только мастер был — метрах в десяти от меня, а ведь голос этот я слышал, как будто в поле был.

Без подписи, Самарская обл.

Бабушка сказала: «Иди на могилу к отцу. Положи на неё бутылку водки и уходи»

В 2000 году умер мой отец. С тех пор он часто являлся мне во сне, мы с ним дрались. При жизни он был алкоголиком. Отец как бы мстил мне за то, что всегда мать защищала от него. Но один раз приснилась покойная бабушка, мать отца. Она сказала: «Сходи на могилу к отцу. Положи на нее бутылку водки и уходи. А еще не забудь передать с маленькой девочкой мне тапочки. Очень холодно!» Представляете мое состояние? Я все так и сделала, сходила на кладбище, а через неделю девочку-соседку пяти лет сбила насмерть машина. Я положила в гроб с разрешения ее родителей тапочки. В ту же ночь приснилась бабушка, она сказала: «Теперь все хорошо!»

Прошло уже пять лет с того времени: ни отца, ни бабушки я во сне не видела.

Оксана Рябко, Украина

В ужасе водила крестиком уже по всему телу, а проклятые волоски всё лезли и лезли...

В 1993 году, когда в стране начали восстанавливать храмы, появилась возможность открыто окрестить ребенка, купить икону. Как-то я случайно оказалась у церковного киоска. Было холодно, но я долго стояла у витрины, любуясь крестиком. Купила. Дома в полночь уселась перед зеркалом... И тут вспомнила, что в сумочке у меня лежит крестик! Достала его... и вдруг одна рука слегка зачесалась. Я почесала ее другой рукой, не выпуская крестика из ладони. Несколько черных волосков упали на ночную сорочку. Откуда? Я же только что из ванной! Не понимая толком, что делаю, стала водить крестиком по рукам. Из-под него посыпались черные волоски... В ужасе водила крестиком уже по всему телу, а проклятые волоски все лезли и лезли... Я повторяла вслух: «Господи, помоги!»

Прошло два или три часа. Совершенно обессиленная, я убедилась, что из-под крестика больше ничего не появляется. А на полу вокруг меня лежали тонким слоем эти волоски. В выходной я поехала в церковь. История имела продолжение. В тот самый день, когда я купила крестик, мой сын находился в Москве. Гуляя с приятелем по парку они столкнулись с цыганкой, которая предложила им погадать. Сын упирался, но слова: «Твоя мать в опасности — из нее волосы лезут!» — заставили его согласиться. Цыганка сказала: «Матери твоей порчу кто-то наслал». Попросила два рубля, что-то пошептала, выдернула из своей необъятной юбки нитку и стала на палец вязать из нее узелки, приговаривая: «Если нитка порвется — твоя мать умрет...».

Сын рассказывал мне, что весь похолодел, следя за этой проклятой ниткой. Но она не порвалась. Цыганка вернула сыну рубль, второй себе оставила. Велела на этот рубль купить хлеба и раздать возле церкви нищим, а нитку сжечь в доме матери. Хлеб сын купил и раздал, а нитку потерял...

А. Демидова, Сальск

Усатые амулеты счастья

Мурлыки могут подружиться с призраками, домовыми и убедить их принять под покровительство семью хозяина. Но на такой подвиг способны отнюдь не все кошки.

Например, красавцам с родословными, ленивым персам и ангорцам не по плечу справиться с нечистью. Для этого нужны настоящие коты и кошки, причем обязательно пара! Лучшие обереги — дворовые Васька с Муськой. Если вы решили обзавестись кошками-хранителями, следуйте трем правилам.

1. Коты должны быть одного окраса. Единственное исключение: черный кот и кошка трехцветного окраса — черный, белый и рыжий пятнами. Это очень сильная пара, отличные хранители и талисман для привлечения в дом благосостояния.

2. Кот должен быть намного больше кошечки, с королевскими повадками. Кошка должна быть умна и изящна.

3. Котят магической пары ни в коем случае нельзя топить: только раздавать знакомым или через объявления. Каждое новое поколение хранителей, родившихся и выросших в вашем доме, все лучше и лучше будет справляться со своими обязанностями.

Что делать тем, кто не может или не хочет держать дома кошек? Отменный вариант для людей с аллергией на шерсть животных — ящерицы. Эти хладнокровные животные способны защитить их кров от зависти и злобы.

НА СВЕТЕ МНОГО ЧУЖИХ НЕРВОВ, ПОЭТОМУ НИ К ЧЕМУ ТРЕПАТЬ СВОИ...

Где скандал, там и таракан

ТАРАКАНЫ ЖИВУТ В ТЕХ ДОМАХ, ГДЕ ПОСТОЯННО ССОРЫ.

Тараканы поселяются в грязном пространстве, поэтому помочь избавиться от них может зажженная свеча, которая является старинным средством для очищения энергетики пространства. Но свеча, сжигающая остатки наших негативных эмоций, лишь временная мера. Если в квартире есть постоянный источник негативных эмоций, то и тараканы будут постоянными соседями. Успокаивайте себя, не позволяйте плохому настроению прирасти к вашему сердцу, и тараканы уйдут сами, как по команде своего вожака. Они просто не смогут жить рядом с вами.

Бывает так, что в доме бегают маленькие тараканчики, а больших почти не видно. Как ни странно, это хороший знак. Тараканы, как и люди, предпочитают рожать в специальном «роддоме», которым для них служит квартира с чистой энергетикой. В данном случае нельзя лишать жизни изредка показывающихся крупных тараканов, ведь они должны будут увести на постоянное место жительства свое потомство.

Кошмарики

ПОЦЕЛУЙ ЛИШАЕТ НЕ ТОЛЬКО РАЗУМА...

Жительница небольшого городка Алтайского края после страстного поцелуя с любимым человеком была доставлена в больницу с лопнувшей барабанной перепонкой. Во время поцелуя произошло снижение давления в ротовой полости и разрыв барабанной перепонки, что привело к травме уха и полному лишению слуха.

ВЫРЕЗАЛА ОПУХОЛЬ САМА СЕБЕ

Не дождавшись помощи врачей, женщина сама вырезала себе опухоль. С подозрениями на онкологический характер опухоли жительница Приморья Марина обивала пороги краевого медицинского центра. Когда она впервые обратилась к медикам, ее отправили собирать множество справок. Спустя время она пришла со всем необходимым, врачи объяснили, что ждать придется еще не менее 40 дней. В свое время женщина закончила 4 курса мединститута — в домашних условиях она провела операцию по удалению опухоли. В качестве наркоза она использовала новокаин, а разрез «залатала» капроновыми нитками. Врачи своей вины в произошедшем не видят.

По улицам... утку водили

Уже около года по улицам небольшого городка в Саратовской области разгуливает утка в сопровождении двух собак. Хозяйка этой замечательной компании утку Василису, а по-домашнему Ваську, привезла из деревни, когда той было всего восемь недель, от нее отказалась утка-мать. У хозяев было две собаки, которые с радостью приняли в свою компанию пернатую подружку. Васька считает себя самой настоящей собакой, пытается подходить и общаться с другими псами, но те в свою очередь недоумевают, когда утка начинает громко крякать, причем в попытке превратить «кряк» в «гав» она почти преуспела. От нее шарахаются не только собаки, но и кошки. Эта необычная утка играет с мячиками на равных с собаками, собирает и бросает их. Ест из миски рядом с собаками.

За гранью *Такой случай*

Проклятие холодного подвала...

Ирина долго вглядывалась в полумрак, но так никого и не увидела. Объятая страхом, она схватила кухонный нож, фонарь и стала спускаться в подвал...

Устав от городской суеты, моя тетя уехала жить в деревню. Мы не поняли, зачем она бросила хорошую работу, продала трехкомнатную квартиру в центре города и уехала. На все вопросы Ирина, так звали мою 27-летнюю тетю, отвечала: «Жутко устала. Город душит меня!»

В деревне Ирину встретил чудесный старый дом, доставшийся от далеких родственников по наследству. Первое время она пребывала в эйфории от чувства свободы и размеренности жизни, легко засыпала и радостно просыпалась. Брала бидончик и шла покупать молоко у соседей. Домик стоял ближе к лесу, до ближайших соседей надо идти далеко. К слову сказать, Ирину немногочисленные жители деревеньки встретили настороженно, некоторые даже с опаской. А одна бабулька, как-то рассказывала нам тетя, сказала: «Да, внуча, зря ты приехала. Нечистый тот дом, там вся твоя родня сгинула. Уезжай от горя подальше!» Ирина решила тогда, что бабуля не в себе, и продолжала наслаждаться деревенской жизнью.

Прошел месяц. Первая весенняя гроза не дала ей заснуть. Восхищаясь ее красотой, Ирина хотела выйти на веранду, но вдруг услышала странные звуки из подвала, как будто собака или другой небольшой зверь скребется в дверь. Спустившись вниз, она почувствовала жуткий холод... и страшное рычание и скрежет. В ужасе тетя побежала на кухню. Схватила нож, фонарик и вновь пошла в сторону подвала.

Сквозь раскаты грома Ирина слышала тяжелое хриплое дыхание существа, она приготовила нож, дернула ручку на себя, но осветив подвал, столкнулась с пустотой. В ту ночь она еще не раз слышала скрежет.

Утро принесло надежду, что ночные события — плод ее возбужденного сознания. Ночь снова была полна звуков. Ирина забарикадировала дверь в комнату, закрыла окна, но чувство безопасности не приходило. Когда она поняла, что страшные звуки приближаются к ней, она, ища укрытие, заметила плохо подогнанные к полу доски. Отогнув одну из досок, она увидела листы, испещренные женским почерком, она вновь обратилась в слух, теперь Ирина могла различить не только дыхание существа, но и то, как оно перебирает лапами. Едва не потеряв рассудок, она забилась в угол комнаты и так просидела всю ночь.

Вместе с рассветом существо покинуло свой пост, Ирина бросилась собирать вещи. Только оказавшись далеко от дома, она смогла прочитать письмо, которое спрятали наши родственники под полом. Вот краткая выдержка из длинного письма, оставленного женщиной, столкнувшейся с чудовищем: «...я часто стала слышать в доме что-то странное... в подвале давно не была, он там сидит... то рычит, то скрипит, то хрипит... видела его... спускаюсь, подвал открыт, а там его лапа видна, мохнатая и когти как у медведя...».

P. S. Прошло два года. Сейчас моя тетя больна раком, она считает, что во всем виноват тот дом и чудовище, именно оно наслало проклятие на нее. Ведь бабуля ей говорила, чтобы уезжала от горя. А ведь Ирина знала, что восемь лет назад все члены семьи (семь человек), проживавшие в том страшном доме, умерли один за другим от рака.

Ольга, Пензенская обл.

Солнечные люди — жизнь без соблазнов

Ученые утверждают, что человек без пищи может прожить не более двух месяцев, а без воды и того меньше. Но...

В Запорожье живет Николай Долгорукий, который не ест уже более трех лет. Пища ему и не нужна — питается он в основном солнечной энергией! Его рацион: вода с медом, молоко и сухие сливки. А если хочется чего-нибудь остренького, покупает специи для ухи, добавляет их в кипящую воду и наслаждается этим кулинарным шедевром. 33-летний человек-солнцеед ходит босиком и спит на улице даже зимой. Ездит только на велосипеде и может смотреть на солнце до 13 часов в сутки.

Сейчас в мире находятся под наблюдением более 30 тысяч человек, которые живут и здравствуют, не употребляя никакой пищи.

С помощью сканирования у них обнаружено увеличение шишковидной железы (эпифиза), так называемого третьего глаза, и ее свечение в 20 раз более яркое, чем у нормальных людей. Дело в том, что в результате медитации, вегетарианства или различных потрясений их мозг начал работать на более низких вибрациях, благодаря чему меняется и состояние их тела, души и возможностей организма. Оказывается, человек при этом способен трансформировать и получать энергию другим способом.

Люди-солнцееды живут сегодня практически во всех странах. 68-летняя Зинаида Баранова из Краснодара уже 6 лет живет без пищи и воды. По ее словам, желающих перейти на образ жизни без еды и воды хоть отбавляй. Правда, многие воспринимают эту идею буквально: внезапно бросить есть и пить, не думая о последствиях.

Часто у Зинаиды Барановой спрашивают: «Неужели у вас нет соблазнов, желания хоть чуть-чуть перекусить чего-нибудь вкусненького?» На что краснодарская солнцеедка отвечает: «Соблазны и способность ощущать вкус у меня исчезли мгновенно, как только я решилась отказаться от еды и воды. Конечно, покушать — это одно из самых больших удовольствий в жизни человека. Но я его лишена. Возможность общаться с понимающими и думающими людьми, постоянная духовная работа над собой — это тоже удовольствие».

СЕЙЧАС В МИРЕ НАХОДЯТСЯ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ УЧЕНЫХ БОЛЕЕ 30 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЕ ЖИВУТ И ЗДРАВСТВУЮТ, НЕ УПОТРЕБЛЯЯ НИКАКОЙ ПИЩИ.

Ёшкин кот!

ЗАУПОКОЙНАЯ МЕССА... ПО ИГОЛКАМ

В Токио в одном из буддийских храмов ежегодно служат молебен... за упокой швейных иголок. Женщины приходят с маленьким пакетиком, в котором приносят сломанные за истекший год швейные иглы. У подножия храма возводится пьедестал, на который кладут пласт творога, куда после молитвы втыкают сломанные иглы, после чего священник справляет по ним заупокойную мессу.

НАД ГОРОДОМ НОСИЛИСЬ ПЬЯНЫЕ ПТИЦЫ

Нарушителями спокойствия в одном из американских штатов стали пьяные птицы. Причиной опьянения пернатых стало то, что они ели забродившие ягоды с деревьев. Птицы теряли ориентацию в пространстве, а некоторые из них на лету врезались в здания и, что удивительно, приходили в себя и летели дальше. Ни одной птицы-при этом не погибло, как говорится, пьяному море по колено.

ВМЕСТО МЫЛА — ОГОНЬ

Житель небольшой индийской деревушки не моется 35 лет, заменив мытье огненным «омовением», во время которого он стоит на одной ноге перед костром. По словам 63-летнего мужчины, огонь убивает все инфекции. А не моется мужчина, потому что надеется в свои 65 лет, по совету местного знахаря, зачать сына. Сейчас у него восемь дочерей.

Бог в помощь

Икона мученицам Вере, Надежде, Любови и матери их Софии

ИСЦЕЛЯЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ И ЖЕНСКИХ НЕДУГОВ.

МОЛИТВА

О святыя и достохвальныя мученицы Веро, Надежде и Любы, и доблестных дщерей мудрая мати Софие, к вам ныне притецем со усердною молитвою; что бо паче возможен продстательствовати за ны пред Господем, аще не вера, надежда и любы, три сия краеугольныя добродетели, в них же образ нареченныя, самою вещию тыя явисте! Умолите Господа, да в скорбех и напастях неизреченною благодатию Своею покрыет ны, спасет и сохранит, яко благ есть и человеколюбец. Того славу, яко солнце незаходимое, ныне зрящее светолепну, споспешествуйте, нам во смиренных молениях наших, да простит Господь Бог грехи и беззакония наша, и да помилует нас грешных и недостойных щедрот Его. Молите убо о нас, святыя мученицы, Господа нашего Иисуса Христа, Ему же славу воссылаем, со Безначальным Его Отцем и Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне, присно и во веки веков. Аминь.

В чём причина? *Думай, думай*

Измени себя — не будешь болеть

Врачи склоняются к тому, что источник самых опасных болезней человека, включая онкологические, — наши обиды на жизнь, на людей, на самих себя, которые мы холим и лелеем годами.

Когда человек обижен, он постоянно помнит о том, что именно ему сказали, мысленно задает врагу вопросы, отвечает на его выпады... Неприятную ситуацию прокручивает в голове снова и снова, формируя энергетический жгут, по которому уходят его жизненные силы. Стоит ли удивляться тому, что люди злопамятные, агрессивные, которые долго копят обиды и не умеют прощать, чаще болеют и живут меньше, чем добряки.

В природе существует простое правило, которое нужно вспоминать каждое утро, вставая с постели: подобное притягивает подобное. Если вы будете копить в себе обиды и раздражаться по пустякам, вы станете похожи на комок злости и ненависти. Ваша отрицательная энергетика будет притягивать новых обидчиков и новые обиды, которые будут похлеще старых. Начинайте день с улыбки, хорошие мысли будут притягивать в вашу жизнь добро. Кстати, болезнь, по мнению многих медиков, напрямую зависит от характера и образа жизни.

* Люди, которые постоянно корят себя за то, что выбрали неверный путь, не ту профессию, страдают болезнями ног.
* Проблемы с глазами возникают у тех, кто вечно недоволен собой и окружающим миром, все видит в мрачном свете и тревожится о будущем.
* Люди с заниженной самооценкой, до дрожи в коленях страшащиеся перемен, как правило, имеют проблемы с легкими.
* Гастрит — удел людей беспокойных, неуверенных в себе, тех, которые переживают и теряют сон из-за всякой ерунды.
* Судороги — это тоже недуг боязливых людей, постоянно живущих в напряжении и страхе перед будущим.
* Люди злые, агрессивные, вспыльчивые нередко страдают бронхиальной астмой.
* Агрессивные, честолюбивые, стремящиеся во всем быть первыми и бурно переживающие неудачи склонны к болезням сердца и сосудов.
* Язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в несколько раз чаще страдают люди раздражительные, остро реагирующие даже на мелкие неприятности.
* Те, кто не умеют прощать обиды, а также раздражительные, злые люди страдают болезнями печени и желчевыводящих путей.
* Вспыльчивые, настойчивые, упрямые мучаются от гипертонии.
* Люди, нетерпимые к чужому мнению, страдают от частых мигреней. Кроме того, для них характерны высокий уровень притязаний и обидчивость.
* Словоохотливые, легковозбудимые люди, настроение которых меняется каждые полчаса, страдают сахарным диабетом.

И.Р. Жарова, парапсихолог

Из почты «Айболита»

Я как заору: «А ну-ка, брысь отсюда!»

Вечером вышел на балкон покурить. По карнизу крадется соседский кот — явно чтобы разорить воробьиное гнездо. Я притаился и как заору: «А ну брысь отсюда!» На месте остался только кот! С места сорвалась бабка, срывающая какие-то семена с цветков под балконом, паренек, пьющий пиво на трубе, свалился с нее — и бежать, девка, вешающая объявление на подъезде мгновенно слиняла. Кот продолжал медленно красться...

Антон Г., Пятигорск

Спёр колбасу, гад, и прикинулся веником!

Живут у меня два замечательных кошака — Масяня и Рыжий. Прихожу я как-то с работы, есть хотела жутко. Достала колбасу, положила на стол и пошла переодеваться. Коты на кухне спали. Прихожу — колбасы нет. Рыжий продолжает дрыхнуть, а Масяня сидит под столом и глядит на меня честными глазами. Масяня получила по ушам. Думаю, куда ж дела? Поискала — нет нигде. Странно. Ладно, думаю, черт с тобой, не бросит ведь она колбаску, дождется, пока уйду с кухни, вытащит и съест. Налила себе чаю, беру Рыжего на колени, глядь — а колбаса-то под ним лежит! На стуле! Вот хитрый зверь: спер колбасу, спрятал добычу под собственным брюхом и прикинулся веником!

Валентина П., Ставрополь

Здравствуй, дорогая... Нет, жена ещё не приехала!

Отдыхали в Сочи. Сидим с друзьями на пляже, пивко потягиваем, на девушек любуемся... И тут приходит здоровый качок... Расстилает полотенце, изо всех сил стараясь привлечь к себе внимание. Берет сотовый и звонит. Говорит громко, чтобы девушки услышали: «Да, дорогая!.. Здравствуй... Нет, жена еще не приехала... Вчера все было хорошо! Тебе понравилось?.. Сегодня вечером так же?.. Ага, бутылка вина, пляж, ты и я... »

На него начинает оборачиваться весь женский пол. Оценивающе разглядывают его... И тут, прерывая его на полуслове, мобильный телефон начинает трезвонить на всю округу. Народ, поняв ситуацию, тычет в него пальцем и смеется. Здоровяку ничего не оставалось, как ответить на звонок. После чего он быстренько собрал вещи и убежал.

Павел Д., Хабаровск

ВОДКА — САМАЯ ИДЕАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА: И САМ ЗАМАСКИРОВАЛСЯ, И НА ПОДРУГУ ПРИЯТНО ПОСМОТРЕТЬ.

Намотай на ус

Почему мужчиной быть тяжелее

* Если мужчина одевается стильно и сексуально, его обязательно примут за представителя сексуального меньшинства. У женщин же все в точности наоборот.

* У нас ни при каких обстоятельствах не получится моментально организовать добровольное общество желающих вступить с нами в сексуальную связь, просто зайдя в ночной клуб после 22.30 и ослепительно улыбнувшись.

* Мужчин обвиняют во всех войнах. Пистолет Макарова, винтовка М-16, автомат Калашникова и межконтинентальная баллистическая ракета «Сатана» считаются фаллическими символами, изобретенными мужчинами только для того, чтобы компенсировать свои сексуальные комплексы. И никто не желает признать, что женщины на самом деле просто ни черта не смыслят в военном деле и боевой технике!

* Мы обречены ходить вместе с женщинами на мелодрамы с Леонардо Ди Каприо, Томом Крузом, Брэдом Питтом и после часами слушать о том, какие они душки. В то же время, когда мы увидим на экране Дженнифер Лопес и отпустим пару метких замечаний относительно ее манеры поправлять сзади трусики, в 5 из 10 случаев нас обвинят в дурном вкусе, в трех — назовут сексуальным маньяком, а в двух — с нами просто перестанут разговаривать.

Антон О., Москва

ЛАПША

из писем читателей

Вчера развелся с женой. Думал: ну теперь заживу. А сегодня пришел с работы и впервые за много лет испытал комплекс дворовой собаки.

Алексей, Казахстан

***

Я поняла: детство заканчивается беременностью, а мужчины не взрослеют никогда.

Галина, Уфа

***

По зодиаку я Овен, а веду себя как прямо не знаю кто.

Олеся, Москва

***

В нашей семейной жизни с мужем вышло так, что низы хотят, а верхи не могут.

Дарья, Московская обл.

***

Мне нравится, что моя девушка бреет зону декольте.

Паша, Ангарск

***

У меня такой страх, такой страх! Вот увезут в роддом, а муж голодным останется.

Марина Иванова, Смоленск

***

Проверяю у своих 8-летних мальчиков дневники. У одного в расписании написано: «Хавриография». Открываю дневник второго и выпадаю в осадок: «Хереография». А танцевать-то любят.

Елена Минина, Тверь

Ёшкин кот! — Не до смеха...

Ловись, заяц, большой и маленький

ЖЕНА ВСТРЕТИЛА СВОЕГО НЕНАГЛЯДНОГО РЫБАКА ХЛЕБОМ СОЛЬЮ, ВОДОЧКОЙ... НО ТАК И НЕ ПОНЯЛА, ГДЕ ОН БЫЛ.

Приезжаю я недавно домой с рыбалки. Надо заметить, она была очень удачная. Ловили мы на большом затерянном в карельских лесах озере, в отличной мужской компании. Избыток впечатлений не дает успокоиться даже дома: стоит лишь прикрыть глаза, как начинают мелькать рыбьи хвосты, разинутые пасти, блесны, крючки... Картинки яркие, отчетливые, кажется, что слышен шорох камыша и плеск играющей рыбы.

Эмоции распирают, поэтому срочно нужен понимающий слушатель. Как обычно, в жертву себя приносит моя супруга. Она встречает меня горячим ужином и холодной водкой. После первой стопки начинаю рассказывать. Количество и размеры рыбы после каждой рюмки увеличиваются в размерах. Рассказ начинаю с малого — с пойманных в первый же вечер окуней. Перечисляю особые приметы каждого, обстоятельства и место поимки. В азарте размахивая руками, показываю размеры сорвавшегося щуренка, при этом задеваю вазочку и роняю рюмку...

Мне все прощается, в глазах собеседницы неподдельное восхищение. Оно вдохновляет, и пойманная на следующий день щука непроизвольно становится в два раза толще. Каждому рыбаку приятно, когда тебя внимательно, а главное, с доверием слушают.

Апофеоз рыбалки — двухкилограммовый судак. Предвкушая восторг благодарной слушательницы, начинаю рассказ о трофее:

— А вчера... — я замолкаю и делаю внушительную паузу. Смотрю в глаза жене, убеждаюсь, что ни слова из сказанного не теряется, и повторяю: — А вчера вечером... — я вижу в глазах понимание, азарт, этот непередаваемый, первобытный взгляд самки, глядящей с восхищением на вернувшегося с охоты самца, — мы поймали...

Она не выдерживает накала страстей и, перебивая меня, выкрикивает:

— Зайца?!

Наворачивается скупая мужская слеза, гложет обида: меня не слушали целый вечер. Я понимаю, что пел впустую, а взгляд одичавшей самки — обычная имитация. Грустно смотрю на затаившуюся в ожидании подтверждения своей правоты жену и дрожащим от обиды голосом кричу:

— Ну почему зайца?! Откуда там заяц?

В ответ — наивный взгляд, полный осознания своей правоты и моей тупости:

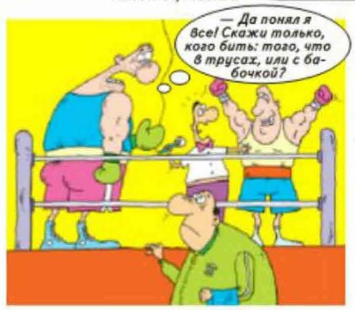
— Ну у тебя было такое лицо! А зайца очень трудно поймать.

— При чем тут заяц?!

Жена, понимая, что ей досталось полнейшее ничтожество и тупица, голосом, каким учат дебилов таблице умножения, спокойно поясняет:

— Так ведь если белку — это на дерево надо лезть. А куда ж ты со своим животом...

Владислав В., Архангельская обл.



НИКОГДА ТАК НЕ ОЩУЩАЕШЬ ВСЮ ЦЕННОСТЬ ОТПУЩЕННОЙ ХРУПКОЙ ЖИЗНИ, КАК ТОГДА, КОГДА ВОДИТЕЛЬ МАРШРУТКИ ЗА РУЛЕМ НАЧИНАЕТ ГРЫЗТЬ СЕМЕЧКИ.

РАССКАЗИКИ

Мужик — друзьям: «А меня инопланетяне похищали! Помню только тусклую лампочку, какие-то кнопки, движение вверх...» — «Как же, инопланетяне... Это мы тебя пьяного в лифте везли!»

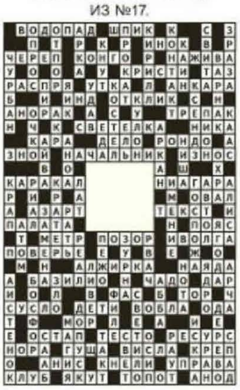
***

Жена обращается к мужу: «Дорогой, у меня красивые волосы?» — «Красивые». — «А глаза красивые?» — «Красивые». — «А нос?» Тут муж спрашивает с подозрением: «Погоди, а ты что, в зеркале не отражаешься?»

***

Один приятель — другому: «Меня сегодня соседи опять утром разбудили! Надоели!» — «Приходи ко мне ночевать! У меня не будят! У меня просто не дают уснуть...»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №17.



ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ ЛЕГКО УСИЛИТЬ ПУТЕМ УВЕЛИЧЕНИЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ В 10-15 РАЗ.

Мужские страдания — Бывает же!

Ох уж эти мальчишки!

МУЖИКИ ВО ДВОРЕ С ТЕХ ПОР СТАРАЮТСЯ СВОИ МАШИНЫ ОКОЛО ПОДЪЕЗДА НЕ СТАВИТЬ.

Купил я недавно машину. Не новую, а подержанную «шестерку». Несмотря на «лохматый» год выпуска, состояние сего аппарата вызывало зависть у многих автовладельцев, живущих по соседству. Не иначе, нашелся тот самый знаменитый дед с теплым гаражом, который «дважды в год на дачу, а в остальное время — только пыль тряпочкой». Но дело не в этом. Боковые зеркала у этой машины крепятся не по-современному, а как раньше — на длинных металлических ножках.

И вот, выхожу я как-то утром, собираюсь садиться в машину, на работу ехать — и вижу, что правое зеркало повернуто вверх так, что мне ничего не видно. Ругаюсь, иду поправлять, уезжаю. На другой день — та же картина, зеркало смотрит в небо, ловит передачи с Альфа Центавра. Ну, думаю, попадутся мне эти соседские мальчишки... Но когда ситуация повторилась и на третий день, я задумался. На четвертый — озверел. А на пятый (в пятницу) — вышел из дома чуть раньше. И тут-то все и выяснилось...

Передо мной по лестнице (дом без лифта) спускается Людочка. Людочка — это нечто. 100% блондинка, без всяких скидок. Соседские мужики ее обожают, но как-то на расстоянии: никто кроме Людочки не умеет так быстро и качественно выводить из строя технику. Любую — от телевизора до сварочного аппарата. А еще эта девочка ведет полуночной образ жизни, пропадает по каким-то клубам, дискотекам до поздней ночи. Утром, естественно, с трудом заставляет себя проснуться — и на работу.

Так вот, топает передо мной эта Людочка в обычном утреннем сонно-растрепанном виде, выходит из подъезда, проходит мимо моей машины и... Отработанным жестом сворачивает правое зеркало, смотрится в него, поправляет прическу, красит губы и удаляется в сторону автобусной остановки.

Как я не убился по пути на работу, до сих пор не пойму. Напарник, которому я рассказал эту историю, полчаса не мог вылезти из-под стола.

А мужики во дворе с тех пор стараются свои машины около подъезда не ставить.

Артем П., Москва

Наши цветочки

Ира, 3,5 года
Идем из магазина. Авосек — тьма. Дочурка, пытается помочь нести тяжелые сумки:
— Я такое тяжелое несу, что скоро сама мамой стану!

Вова, 4 года
Приходит в парикмахерскую с мамой и говорит мастеру:
— Подстригите меня, чтобы голова босиком была.

Таня, 5 лет.
Вернувшись из садика:
— Я так устала в садике, скорей бы на пенсию...

Лера, 4,5 года
Помогает убирать, вытирает пыль. Оценивая проделанную работу, заключает:
— Я считаю, что порядок — это когда в глазах очень блестит, а в ушах все скрипит!

Оптический прибор
Козни и происки
Два ряда домов
Опережение едущего впереди
Лайка или замша
Две штуки
Метки на картах
Право запрета
Малайский кинжал
Женское имя — чайка
Папа мула
Большой ящик — хранилище
Пожарный шланг
Ковбойский трактир
Полет — падение
Ядерная установка
Финансовый воротила
Русская галера
Заступ
Обращение с призывом помочь
Бывший канцлер Германии
Прыжок с переворотом
— Запомни, сынок! Яблоки от нашей яблони всегда должны недалеко падать!
«Бок» холма
Часть денег, выданная вперед
Мини-купальник
Принятие на работу
Мнение...
Бак кашевара
Болезнь суставов
Непроходимые заросли
Щипцы кузнеца
Человеческая порода
Диванчик-француз
Путешествие
Его украла Клара
Гладкая ткань
Французская единица длины
Сооружение из бревен
Шляпный материал
Вопль
Корнеплод с огорода
Задержание преступника
В слове идет после корня
Эстрадный исполнитель
Вымерший перистый динозавр
Блюдо из яиц
Деревомедонос
Оружие кавалериста
Караван телег
Главный город Египта
Вечера мудренее
Портативная кровать
Нары, мостки, гать
Солдатские онучи
Вставляют в оконный проем
Европейский бизон
Порядок в бухгалтерии
Пища животных
Праздничный фейерверк
— Вы же сами сказали, чтоб я закрыл течь подручными средствами и ждал вашего приезда!..
Веревка с петлей
То, что не едят вегетарианцы
Супружество
Римский император
Компьютерный хулиган
Картежный пыл
Угощение после похорон
Ответ на зов
Голенастая птица
Автор книг про Незнайку
Сорт яблок
Дорожный сундучок
Главная римская богиня
— Слушай, дед! Мне бы твои заботы!
Получатель письма
Умозаключение
Часть электродвигателя
Нуждается в доказательстве
Складки на ткани
Каланча
Рыба к пиву
«Правильные» стихи
Областной центр в РФ
Ночное сборище ведьм
Южный злак
Вид швейной машины
Звенящий конус
Дамские полуперчатки
Египетский фараон
Исследование
Восточная плутовская новелла
Атмосферный газ
Несгораемый ящик
Полянка
Один из США
Артистический образ
Самолетный гараж
Кость под глазницей
Дающая молоко
Взрывное устройство гранаты
Ой, порезался!
Кривой квадрат
Древнерусская сумка для денег
Детская игрушка-пистолет
Древнее государство на Кавказе
Английский крестьянин в старину
Костюм акробата
Направление движения
Пчелиная игла
«Антенна» насекомого
Гладильный прибор
Автор, скрывающий имя
Пиджак для раутов
Горькая
Клен
Застольная речь
Гора в Грузии
Государство в Африке

Гороскоп с 8 по 21 сентября

Хотите счастья? Оглянитесь — оно за спиной!

ОВЕН

Звезды решат вознаградить многих Овнов за прошлые заслуги, поэтому удача посыплется на вас как из рога изобилия. Дайте волю фантазии: чем больше вы будете думать о заветном желании, представляя, что сказка уже стала былью, тем быстрее оно исполнится. Однако в любой бочке меда есть ложка дегтя: берегите сердце и сосуды, по возможности исключите тяжелую физическую работу — всех дел не переделаете.

ТЕЛЕЦ

Одиноким Тельцам звезды советуют отправиться в путешествие — неважно куда: есть шанс встретить человека, который согреет душу и наполнит сердце радостью в осенние дождливые дни. Кстати, для профилактики хронических заболеваний желудка советуем есть как можно больше грибов. В них много витаминов, например: в рыжиках и лисичках — витамин А, в подосиновиках, осенних опятах — витамин С. Чтобы грибы оказывали лечебный эффект, отварите их и съедайте по 1 ст. ложке ежедневно за 30 минут до еды в течение всего грибного сезона.

БЛИЗНЕЦЫ

Близкий человек может больно ранить неосторожным словом. Чтобы избавиться от неприятного осадка на душе, доверьтесь чувствам, а не сухому разуму. Представьте себе свои обиды, мысленно поместите их в большой прозрачный шар, посадите его в поезд в последний вагон и представьте, как он уезжает по рельсам вдаль. Представьте, что этот поезд увозит огромный воз ваших проблем, обид, неприятностей. Улыбнитесь! Оглянитесь вокруг и порадуйтесь золотому убранству деревьев, легкой осенней прохладе!.. Жизнь продолжается!

РАК

Мир вращается вокруг Раков. А вы не только сами все успеваете, но и другим придаете ускорение. Советуем немного сбавить обороты, иначе совершите массу досадных ошибок. Осторожнее обращайтесь с техникой, избегайте назойливых знакомых и в любых ситуациях сохраняйте хладнокровие. Обратите внимание на здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания почек — во время межсезонья они очень уязвимы. Заметили под глазами, на руках и ногах отеки — идите к врачу, проверьте почки.

ЛЕВ

Львы в привычной для себя роли любимчиков фортуны способны горы свернуть. Дерзайте! Пусть мелкие неурядицы, которые вероятны в ближайшие дни, вас не останавливают. Единственное предупреждение: не нужно идти напролом — ваше от вас не уйдет. Остерегайтесь косых взглядов завистников, их недобрые мысли и дела могут запустить механизм разрушения вашего счастья.

ДЕВА

Жизнь Дев может перевернуться с ног на голову, что не лучшим образом скажется на их самочувствии и настроении. Не надо нервничать, но и полагаться на авось не советуем. Будьте осмотрительны, держите руку на пульсе и старайтесь избегать общения с неприятными людьми. Но погрузившись в будничные хлопоты, не забывайте о том, что здоровье не казенное и вы его уже «заездили» непомерными нагрузками. Поддержите организм отваром арбузных корок. Залейте 200 г измельченных арбузных корок 0,5 л кипятка, варите 5 минут, добавьте мед и пейте вместо чая.

ВЕСЫ

Вам кажется, что все мировые проблемы обрушились на ваши хрупкие плечи. Успокойтесь! Не все, могло быть и хуже. Не паникуйте и не ввязывайтесь в авантюры. Советуем собраться с силами и, что бы ни происходило, не надеяться на авось. В ближайшие дни готовьтесь к «бунту машин»: техника выйдет из строя, а ваш кошелек в связи с этим заметно похудеет. К концу месяца вам не в чем будет упрекнуть свою счастливую звезду.

СКОРПИОН

Привычный мир рушится словно карточный домик. Не нужно хвататься за соломинку и пытаться во что бы то ни стало вернуть все на круги своя. Вам это вряд ли удастся, а вот сил — и душевных, и физических — потратите изрядно. Принимайте любые изменения как данность и учитесь играть по новым правилам.

СТРЕЛЕЦ

Даже из самых сложных ситуаций вы сумеете не только найти выход, но и извлечь выгоду. Кстати, о деньгах. Тому, кто мечтает разбогатеть, надо каждые два часа смотреть на солнце через зеленые стекла; кто хочет ребенка — через желтые; кто грезит о любви — через красные. Заговор только усилит эффект: «Солнце ясное, солнце доброе, пусть лучи твои землю греют, пусть желание мое лелеют, солнце ясное, солнце доброе, свети!»

КОЗЕРОГ

Чтобы успеть везде и всюду, Козерогам приходится крутиться как белка в колесе. Главное — не суетитесь. Не пытайтесь обогнать паровоз, будьте осторожны с техникой и огнем. И еще одно предостережение: берегите сердце! Укрепить сердечную мышцу помогут орехи, изюм, сыр — ешьте их ежедневно, добавляя в каши, салаты и другие блюда. В ближайшие выходные найдите повод для того, чтобы собрать всю родню — от бабушек и дедушек до малышей. Хорошо, если это случится за городом: природа помогает сблизить и наладить родственные связи.

ВОДОЛЕЙ

К новым знакомым, появившимся в середине месяца, относитесь с осторожностью: не все то золото, что блестит. Тем более что сначала они наобещают вам с три короба, а уже через три дня станет ясно, что все это только слова. Избегайте толпы и обходите стороной спорящих и митингующих людей. В этот период легко стать крайним для сотрудников правоохранительных органов.

РЫБЫ

Мелкие неприятности сыплются на Рыб как из рога изобилия. Мало вам своих забот, так еще родственники, приятели просят о помощи. Не переоценивайте свои возможности, не расстраивайтесь по пустякам, иначе нервный срыв обеспечен. Будьте осторожнее за рулем и аккуратнее с бытовой техникой. О здоровье. Воздержитесь от сильнодействующих лекарственных препаратов, алкоголя и незнакомых блюд. Уязвимы половые органы. Проще не болеть, иначе лечение будет долгим и непростым.

РАССКАЗИКИ

Парень в троллейбусе пытается выйти, спрашивает у девушки впереди: «Девушка, вы на следующей выходите?.. Что вы на меня так смотрите? Я не собираюсь с вами знакомиться. Я просто хочу узнать: выходите вы или нет». Девушка: «Нет уж, познакомились, теперь все...»

***

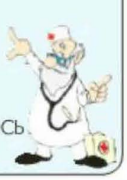
Один охотник говорит другому: «Слышь, когда в Африке был, такое случилось!.. Иду, значит, по пустыне, вдруг здоровенный лев откуда ни возьмись, прямо на меня!» — «Ну!» — «Что ну, я прыгнул на дерево!» — «Откуда в пустыне дерево-то?» — «Э-э, дорогой, в такие моменты не до того, есть ли дерево, нет ли дерева. Прыгаешь!»

В следующем номере читайте:

✓ **Сера в ушах — это не грязь**
ЧЕМ ЧАЩЕ И ГЛУБЖЕ ЧИСТИТЬ УШИ — ТЕМ ХУЖЕ.

✓ **Из почты «Айболита»**
ТЕМ, У КОГО ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА, ТАКОЙ СОВЕТ....

✓ **Свекровь и невестка**
ДВЕ ХОЗЯЙКИ НА КУХНЕ: КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ССОР И СКАНДАЛОВ.

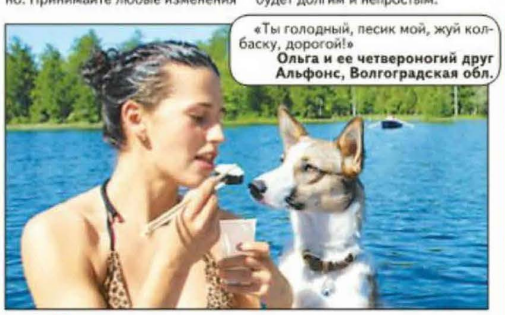


Стихи наших читателей

Я ГУЛЯЮ, ЛИСТВОЮ ШУРША

Вот опять
долгожданная осень
Наступила... С любовью
я к ней.
И зима, и весна мне приятна,
Ну а осень мне все же милей.
Вот листочки летят
золотые,
Я хожу, ароматом дыша,
Эта свежесть меня опьянила,
Я гуляю, листвою шурша.
Когда первым снежочком
запахнет,
Одурманена выйдешь во двор.
Я шагаю, к поэзии тянет,
Стихотворный веду
разговор.
Как люблю я ее золотую
И зеленые сосны при ней!
С каждым годом все лучше,
все краше,
С каждым годом мне
осень родней.

Светлана Павловна Тумко, Тольятти, Самарская обл.



«Ты голодный, песик мой, жуй колбаску, дорогой!»
Ольга и ее четвероногий друг Альфонс, Волгоградская обл.

Фото из конверта

Уважаемые читатели!

Собираетесь в отпуск — на море, в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых, забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

газета Айболит Здоровье Медицина Жизнь приглашает

МЕНЕДЖЕРОВ ПО РЕКЛАМЕ

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:
– высшее образование,
– опыт продаж,
– наличие клиентской базы.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ:
– высокая заработная плата,
– оформление в соответствии с ТК РФ.

тел. (8652) 24-38-61, факс (8652) 24-36-07

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 8.09.2010 г. Подписано в печать 7.09.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 206040 экз. Заказ 426. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПН «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 269130 экз.